

Rezepturen (Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

FALSCHER BRATREIS MIT BLUMENKOHL

Zutaten:

500 g Blumenkohlröschen
3 Ei Öl
100 g Champignons
250 g Karotten
3 Stk Frühlingszwiebeln
etwas Salz, Pfeffer
3 Stk. Eier , (Kl. M)
3 Ei Milch
1/2 TI Sambal oelek

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl putzen und in der Küchenmaschine oder mit einem großen Küchenmesser fein hacken. Mit 2 Ei Öl gut durchkneten. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Rüeblt putzen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, das Weisse und Hellgrüne in schräge, dünne Ringe schneiden.
2. Blumenkohl in eine beschichtete heisse Pfanne geben und unter Rühren 3 Min. bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Karotten (Rüeblt), Champignons, 1 Ei Öl und das Weisse der Frühlingszwiebeln zugeben und unter Rühren 2 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier, Milch, Sambal oelek und etwas Salz verquirlen. Gemüse an den Pfannenrand schieben. Eiermasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei mit einem Holzspatel zusammenschieben. Gemüse und Ei mischen, mit dem Grünen der Frühlingszwiebeln bestreut servieren. Wer mag, schärft noch mit Sambal Oelek nach.