



Blumenkohl“reis“ mit Spiegelei

Für 2 Personen

1 mittlerer Blumenkohl ca. 500- 600g

4 Esslöffel Sesamöl

2 Frühlingszwiebeln

6 Esslöffel Sojasauce

4 Eier

Pfeffer und Salz



Den Blumenkohl abspülen und mit einer Küchenreibe oder einer Küchenmaschine fein reiben.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in kleiner Ringe schneiden

Das Sesamöl in die Pfanne geben und erhitzen, den Blumenkohlreis dazugeben und ca. 7-8 Minuten braun anbraten – bitte immer wieder umrühren.

Nun die Sojasauce und danach die Frühlingszwiebelringe hinzugeben und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten.

Danach 2 Eier in die Pfanne geben und mit dem Blumenkohlreis vermischen und stocken lassen.

Die anderen 2 Eier in einer weiteren kleinen Pfanne zu Spiegeleiern braten, pfeffern und salzen.

Den Blumenkohlreis auf 2 Tellern anrichten und die Spiegeleier darauf geben.

Guten Appetit!