Gebratener Karfiol mit Ei

Der gebratene Karfiol mit Ei ist ein vorzügliches, vegetarisches Low Carb Gericht. Das Rezept gelingt mit wenigen Handgriffen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 Stk.	Karfiol (Blumenkohl)
1 EL	Öl
5 Stk.	Eier
2 EL	Parmesan gerieben
	Salz und Pfeffer
0.5 Bündel	frische Petersilie

Zubereitung

1. Für den **gebratenen Karfiol mit Ei** den Karfiol putzen, waschen und in Röschen teilen. In leicht kochendem Wasser zirka 5 Minuten vorgaren. Abseihen und abtropfen lassen.

2. Die Petersilie fein zerhacken. Die Eier in einer Schüssel mit dem Parmesan verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das Öl in der Bratpfanne erhitzen und den Blumenkohl rundum zirka 5-7 Minuten anbraten. Die Eiermasse darüber gießen, verrühren und stocken lassen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung **hier bestellen**



Tipp

Zum Karfiol mit Ei einen frischen Kopfsalat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark servieren.