

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 zerkleinern. 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

antihaf-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

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