Karfiol mit Ei

Das Rezept für Karfiol mit Ei ist nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern ist auch voller Geschmack und Nährstoffe.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 Stk.	Karfiol
5 Stk.	Eier
5 Zweige	Petersilie
	Salz und Pfeffer
2 EL	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Lass uns ein schmackhaftes Gericht zaubern - **Karfiol mit Ei**. Beginnen wir damit, den Karfiol zu putzen und in Röschen zu teilen. Anschließend waschen und trocken tupfen.

2. Jetzt erhitzen wir das Öl in einer großen Pfanne und dünsten die Karfiolröschen unter Wenden für 5 Minuten. Danach decken wir die Pfanne ab und dünsten das Gemüse weitere 5 Minuten.

3. In der Zwischenzeit verquirlen wir die Eier in einer Schüssel und würzen sie kräftig mit Salz und Pfeffer. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4. Als nächstes gießen wir die Eier über das Gemüse, verrühren es etwas und lassen es stocken. Zum Schluss bestreuen wir das Gericht mit Petersilie und servieren es direkt in der Pfanne auf dem Tisch. Probiere es jetzt aus und lass es dir schmecken.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung [hier bestellen]



Tipp

Wer mag, kann natürlich auch etwas klein geschnittenen Schinken mitbraten. Noch zusätzlich mit Parmesan oder geriebenen Käse bestreuen.