

ZucchiniGemüse mit Eierspeise

Gesund, köstlich und ruckzuck zubereitet: Rezept für cremiges ZucchiniGemüse mit Eierspeise.

Verfasser: Lisa

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Foto: Lisa

Zutaten

2 Stk.	Zucchini (klein - oder 1 große)
1 Flasche	Rama Cremefine (zum Kochen)
1 Stk.	Zwiebel
6 Stk.	Eier
Nach Belieben	Kümmelpulver
Nach Belieben	Paprikapulver
Nach Belieben	Suppenwürze
Nach Belieben	Salz
Nach Belieben	Öl

Zubereitung

1. Für das ZucchiniGemüse mit Eierspeise die Zucchini waschen, trocknen und nach Belieben schälen oder die Schale dran lassen. Anschließend längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel auslösen und fein reiben. Danach die Zwiebel pellen und fein hacken.
2. Ein wenig Öl in einem Topf erhitzen, Zucchini und Zwiebel darin anrösten, bis aus der Zucchini Flüssigkeit austritt. Rama Cremefine eingießen, Suppenwürze unterrühren. Bei niedriger Temperatur rund 10 Minuten garen lassen, zwischendurch umrühren. Zuletzt mit Kümmel und Paprikapulver nach Geschmack würzen.
3. In der Zwischenzeit die Eier in eine Schüssel schlagen und salzen. Anschließend mit einer Gabel verquirlen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Eier eingießen und anstocken lassen. Mit einem Pfannenwender die gestockte Masse vom Boden lösen und umrühren. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Eiermasse stockt. Mit dem ZucchiniGemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Das Zucchini­gemüse mit Eierspeise kann man nach Belieben anders zubereiten, zum Beispiel Kürbis anstelle der Zucchini verwenden oder die Eierspeise durch Petersilienkartoffeln, Würstel etc. ersetzen.