

News März

Mediterranes Rührei auf Ziegenkäse mit minzigem Frühlingsalat

Zutaten für 2 Portionen:

6 Ei(er)
2 Kugeln Schafskäse, weich
250 g Cocktailtomaten
1 Knolle/n Fenchel
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Salat (Kopf-)
1 Handvoll Radicchio
10 Blätter Minze, frisch
Zitronensaft, für die Salatsoße
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Thymian, frisch
Oregano
Brot(e)



Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Oregano dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben und je nach Vorlieben anbraten. Kurz vor dem Servieren geviertelte Cocktailtomaten und frischen Thymian hinzugeben.

Die Radieschen, Tomaten und den Fenchel klein schneiden, den Salat putzen und mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Salatsoße zubereiten. Die Zutaten mit den frischen Minzblättern und der Salatsoße gut vermengen.

Servieren:

Die Ziegenkäsekugel auf einen Teller legen und das heiße Rührei darüber aufhäufen. Den Salat mit auf den Teller geben, mit etwas geröstetem Brot anrichten.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht-normal

Brennwert p. P.: ca. 260-300 kcal /Person

Weitere lecker Frühlingsrezepte findet ihr auch auf Chefkoch.de!

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de