

Rezept

# Blumenkohlreis-Pilaf mit Spiegelei

Ein Rezept von Blumenkohlreis-Pilaf mit Spiegelei, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Blumenkohl (ca. 700 g)	<b>1</b> Zwiebel
<b>5 Stängel</b> Koriandergrün	<b>8 Stängel</b> Petersilie
<b>2 EL</b> Mandelblättchen	<b>2,5 EL</b> Olivenöl
<b>½ TL</b> Kreuzkümmelsamen	<b>100 g</b> TK-Erbsen
<b>¼ TL</b> Kurkumapulver	<b>¼ TL</b> gemahlener Koriander
<b>3 Msp.</b> Chilipulver	<b>75 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2 EL</b> getrocknete Berberitzen	Salz
Pfeffer	<b>2</b> Eier (M)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 26 g F, 21 g EW, 24 g KH

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen, in große Röschen brechen und portionsweise im Blitzhacker zu »Reis« hacken. Alternativ den Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden, diese kleiner schneiden und anschließend fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Mandelblättchen darin goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze hellbraun dünsten. Den Kreuzkümmel kurz mitrösten, dann die gefrorenen Erbsen dazugeben. Die Gewürze unterrühren und kurz mitbraten.
3. Brühe und Berberitzen dazugeben und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. einkochen lassen. Den Blumenkohl untermischen und bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren 3-5 Min. braten - er darf ruhig ein wenig bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Inzwischen in einer kleinen beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Eier aufschlagen, hineingeben und zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Den Blumenkohlreis vom Herd nehmen, mit einem Großteil der Kräuter mischen, auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern und Mandelblättchen bestreuen. Die Spiegeleier daraufsetzen.