

Rezept

Buntes Gemüse vom Blech mit Spiegelei

Ein Rezept von Buntes Gemüse vom Blech mit Spiegelei, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen ca. 800 g) | 3 große Paprika (ca. 500 g) |
| 5 EL Olivenöl | 300 g TK-Brokkoliröschen |
| 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln | Salz |
| 1 Fladenbrot | 4 Eier (M) |
| 150 g Crème fraîche | gemahlene Chili (nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 37 g F, 26 g EW, 98 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis waschen und trocknen, halbieren, entkernen und schadhafte Stellen aus der Schale herausschneiden. Dann die Kürbishälften in Spalten schneiden. Die Paprika waschen, trocknen, längs vierteln und von Stiel, Kernen und Trennwänden befreien. Dann die Paprika in Streifen schneiden. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, den Brokkoli dazugeben und das Olivenöl mit dem Gemüse auf dem Blech vermengen. Das Gemüse noch etwas salzen und anschließend ca. 10 Min. im Ofen (Mitte) backen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Nach ca. 10 Min. die Eier auf das Gemüse schlagen und weitere 10 Min. backen. Die letzten 3 Min. das Fladenbrot auf dem Gitterrost unten in den Backofen schieben und aufbacken.
3. Die Crème fraîche in einer Schüssel cremig rühren. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Salz abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und nach Belieben mit Chili bestreuen. Das Gemüse auf dem Blech servieren, Fladenbrot und Crème fraîche dazu reichen.