

Rezept

## Ei im Nest

Ein Rezept von Ei im Nest, am 10.05.2026

### Zutaten

<b>300 g</b> Mangold	<b>2 EL</b> Öl
<b>300 g</b> gegarte Pellkartoffeln	Salz
Pfeffer	2-3 EL Zitronensaft
<b>1</b> Ei	<b>3 EL</b> körniger Frischkäse (130 g)
<b>2 EL</b> Schmand	

### Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

### Zubereitung

1. Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Stiele entfädeln, klein schneiden. Blätter in feine Streifen schneiden.

---

2. Das Öl im Wok erhitzen und die Stiele darin ca. 5 Min. braten. Die Blätter zugeben und zusammenfallen lassen. Kartoffeln schälen, würfeln und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, kurz weiterbraten.

---

3. Das Ei mit Frischkäse, etwas Salz und Pfeffer in einem Schüttelbecher gut mischen. Kartoffeln und Mangold mit dem Schmand verrühren, an den Wokrand schieben und das Rührei in der Mitte braten.