

Rezept

# Gemüse-Bowl mit Spiegelei und geräuchertem Lachs

Ein Rezept von Gemüse-Bowl mit Spiegelei und geräuchertem Lachs, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Möhren	<b>1</b> Spitzpaprika (120 g)
<b>200 g</b> Salatgurke	Salz
Pfeffer	<b>60 g</b> Skyr
<b>2 EL</b> Aceto balsamico bianco	<b>1 TL</b> Honig
<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf	<b>3 EL</b> Leinöl
<b>1 EL</b> Rapsöl zum Braten	<b>2</b> Eier (M)
<b>4</b> Pumpernickeltaler	<b>100 g</b> geräucherter Lachs
<b>1 Handvoll</b> Portulak (ersatzweise Kresse)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 31 g F, 24 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen, putzen und grob raspeln. Das Gemüse in einzelnen Segmenten in zwei Schalen anordnen, leicht salzen und pfeffern.
2. Skyr, Essig, Honig, Senf, Leinöl, Salz und Pfeffer in einer Schale glatt verrühren und über das Gemüse träufeln.
3. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Wer mag, röstet parallel dazu auch die Pumpernickeltaler in der Pfanne an. Eier salzen und pfeffern und zusammen mit dem geräucherten Lachs auf dem Gemüse anrichten. Mit Portulak bestreuen und genießen. Die Pumpernickeltaler dazu essen.