

Rezept

Gemüse-Porridge mit Ei

Ein Rezept von Gemüse-Porridge mit Ei, am 28.06.2026

Zutaten

250 g TK-Erbsen	300 g Möhren
1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
4 Eier	1 l Gemüsebrühe
100 g zarte Haferflocken	100 g kernige Dinkelflocken
3 EL Olivenöl	50 g Sonnenblumenkerne
Salz	Pfeffer
½ Bund Petersilie	2 Stängel Basilikum
160 g Parmaschinken in Scheiben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 29 g F, 33 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Erbsen antauen lassen. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Eier anstechen und in kochendem Wasser zugedeckt in 5-6 Min. wachweich kochen. (Das Eiweiß ist dann schon fest und das Eigelb noch weich.)
2. Gemüsebrühe aufkochen. Die Flocken einrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kurz aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren-, Paprika- und Zwiebelwürfel mit Erbsen und Sonnenblumenkernen darin bei starker bis mittlerer Hitze 3-4 Min. dünsten, dabei ab und zu wenden. Salzen und pfeffern. Petersilie und Basilikum abbrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und bis auf ein paar zum Garnieren hacken.
4. Gemüse und Kräuter unter den Porridge heben, mit den übrigen Kräutern garnieren. Eier abschrecken, pellen und längs halbieren, mit dem Porridge auf tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Den Schinken dazu anrichten. Sofort servieren.