Rezept

Gemüse-Porridge mit Ei

Ein Rezept von Gemüse-Porridge mit Ei, am 28.04.2024

Zutaten

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

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. wachsweich 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.