



Ostern: Frühstücksbowl mit Käse-Rührei

und Ofengemüse, dazu Feldsalat



30-40min



2 Personen

Steht das Menü fürs alljährliche Osterfrühstück schon? Wir hätten da nämlich mal was vorbereitet ... und zwar diese herzhafte Frühstücksbowl mit im Ofen gegarten Kartoffeln, Karotten und Radieschen, die in der Schüssel mit frischem Feldsalat und einem Traum von herrlich käsigem Rührei in allerbesten Gesellschaft sind. Zum Schluss noch eine großzügige Handvoll Rauchmandeln und aromatische Kräuter drübergestreut - und voilà!

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Karotte
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 10g Schnittlauch & Dill
- 4 Bio-Eier ³
- 75g geriebener Cheddar ⁷
- 50g Feldsalat

- 1TL Butter ⁷
- 2EL körniger Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel

Eier (3), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 757kcal, Fett 46.1g,
Kohlenhydrate 49.9g, Eiweiß 29.6g



4. Zutaten vorbereiten

2. Gemüse rösten

5. Rührei braten

3. Dressing anrühren

6. Salat mischen

Den **Salat** mit der **½ der Kräuter** und dem **Dressing** vermengen. Das **Rührei**, das geröstete **Gemüse** und den **Salat** zusammen anrichten und mit den **Mandeln** und den **restlichen Kräutern** garniert servieren.