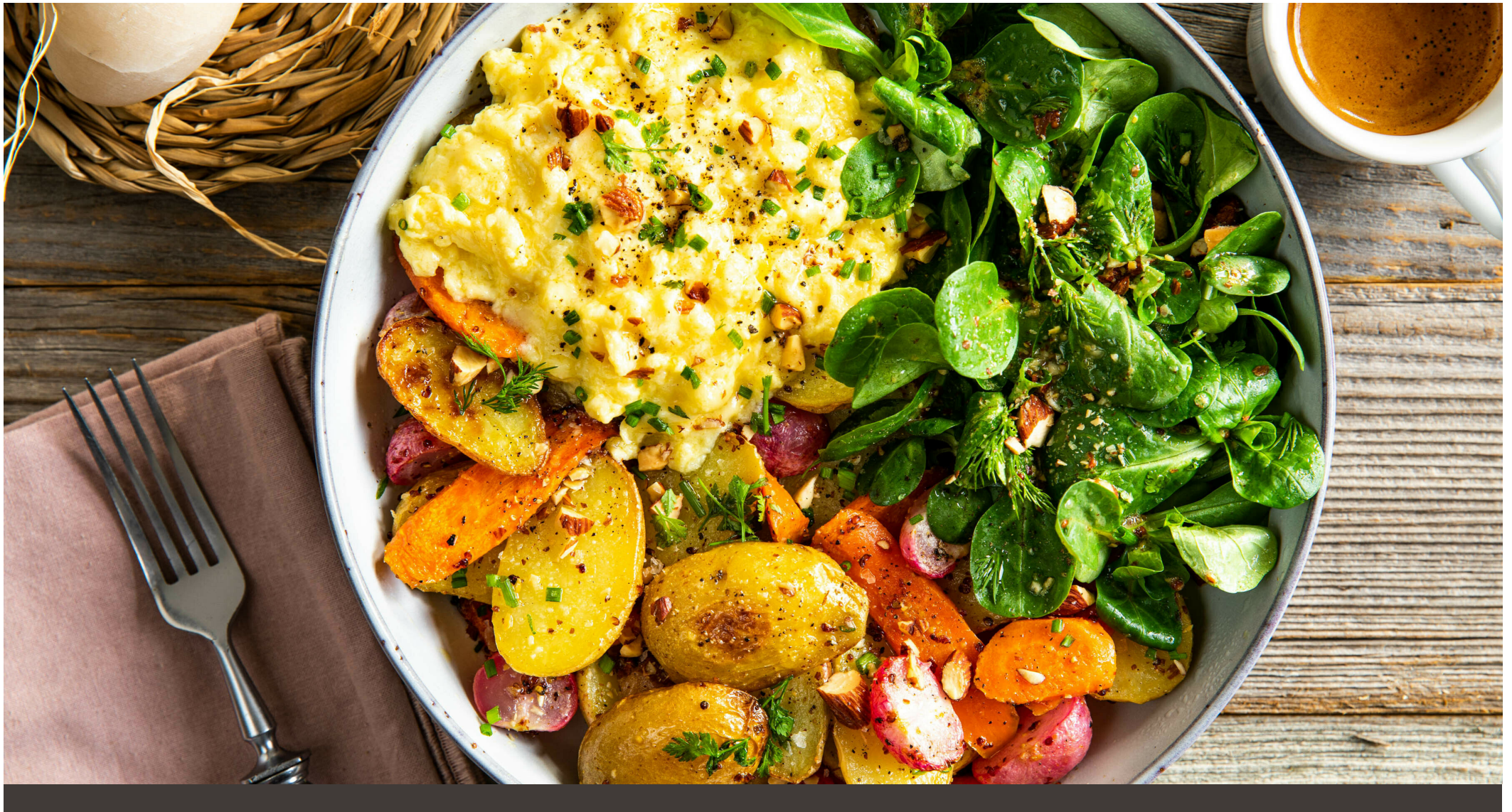




Ostern: Frühstücksbowl mit Käse-Rührei

und Ofengemüse, dazu Feldsalat



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Bund Radieschen
- 2 Karotten
- 50g Rauchmandeln¹⁵
- 20g Schnittlauch & Dill
- 6 Bio-Eier³
- 150g geriebener Cheddar⁷
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter⁷
- 4EL körniger Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 23.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Radieschen** halbieren. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen jeweils mit 1EL Pflanzenöl, 1EL körnigem Senf und je ½TL Salz und Zucker vermengen und im Ofen in 18-22Min. goldbraun rösten. Je nach verwendeter Ofenart die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Dressing anrühren

2EL körnigen Senf mit 2EL Essig, 1 kräftigen Prise Pfeffer und 1TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat, dann 2EL Pflanzenöl einrühren.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Mandeln** grob hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Ringe schneiden. Den **Dill** ohne harte Stängel grob schneiden. In einer großen Pfanne 2TL Butter schmelzen lassen. Die **Eier** mit einer Gabel oder einem Schneebesen verquirlen.



5. Rührei braten

Die **Eier** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. stocken lassen. Den **Käse** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer untermengen und das **Rührei** abgedeckt bei niedriger Hitze weitere 2-3Min. garen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Vom Herd nehmen und einmal grob durchrühren.



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.