



## 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 allerbester Gesellschaft sind. Zum Schluss noch eine großzügige Handvoll Rauchmandeln und aromatische Kräuter drübergestreut - und voilà!

## Was du von uns bekommst

- 1 Netz Drillinge
- 1 Bund Radieschen
- 1 Karotte
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 15g Schnittlauch, Kerböl & Dill
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Packung geriebener Cheddar <sup>7</sup>
- 1 Packung Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter <sup>7</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 746kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 48.1g, Eiweiß 32.7g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Mandeln** grob hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Ringe schneiden. Den **Kerböl** und den **Dill** ohne harte Stängel grob schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne 1TL Butter schmelzen lassen. Die **Eier** mit einer Gabel oder einem Schneebesen verquirlen.



### 2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **1/2 des Senfs** und je 1/2TL Salz und Zucker vermengen und im Ofen in ca. 20Min. goldbraun rösten.



### 5. Rührei braten

Die **Eier** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. stocken lassen. Den **Käse** und je 1 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.



### 3. Dressing anrühren

Den **restlichen Senf** mit 1EL Essig, 1 Prise Pfeffer und 1/2TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat, dann 1-2EL Pflanzenöl einrühren.



### 6. Salat mischen

Den **Salat** mit der **1/2 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.