



Bunte Frischgemüsepfanne

Zutaten:

1 Kg frische Erbsen
 1 mittl. Kopf Blumenkohl oder Brokkoli
 500 g Bio Möhren
 500 g Kohlrabi
 Evtl. frische Champignons, Zuckerschoten
 6 St. Bio Eier
 1 kleiner Bund Petersilie
 1 kleiner Bund Schnittlauch
 1 mittlere Zwiebel
 2 EL Butter
 100 g Schmand
 Meersalz, Pfeffer
 Kräuter zum Garnieren und würzen

Zubehör:

Bain-Marie
 Induktions-Wok
 Multi-Element

Zubereitung:

Erbsen palen, waschen und abtropfen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen und in schräge Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und in ca.1 cm dicke Stifte schneiden. Gemüse in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Die Eier in kochendem Wasser ca. 7-8 min. wachweich kochen. Kräuter waschen und trocken tupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Fett im Wok erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Das blanchierte Gemüse abgießen und abtropfen lassen. Dabei die Gemüsebrühe auffangen. Gemüse zu den Zwiebeln in den Wok geben und schwenken. Mit 5 EL Gemüsebrühe ablöschen. Schmand hinzugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschälten und halbierten Eier auf dem portionierten Gemüse anrichten und mit Kräutern bestreuen.

Hinweise:

Der Einsatz an der Front-Cooking Station beginnt nach dem Blanchieren des Gemüses.

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Kalorien p. P.: ca.380

Powered by:



761 g CO₂ pro Portion

52 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Mehr Infos zum Rezept auf Eaternity: www.eaternity.org