

Lauch-Pilz-Gemüse mit Spiegelei

(2 Pers., 30 Min., 499 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 120 g Brot (z. B. Rustico)
- 200 g Rüebli
- 300 g Lauch
- 150 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zweiglein Thymian
- ½ dl Wasser
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 EL Aceto Balsamico Bianco
- 1 EL Olivenöl
- 4 frische Eier
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf



Anleitung:

1. Brot in Scheiben schneiden, in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen.
2. Rüebli schälen, längs halbieren, in feine Scheiben schneiden.
3. Lauch längs halbieren, in feine Streifen, Champignons in Scheiben schneiden.
4. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Rüebli, Lauch, Champignons und Thymian andämpfen.
5. Wasser, Salz und Pfeffer begeben, zugedeckt ca. 8 Min. knapp weich dämpfen. Aceto begeben, mischen, Gemüse offen ca. 1 Min. weiterdämpfen, anrichten.
6. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Eier einzeln aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen. Hitze reduzieren, Eier bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, würzen. Spiegeleier auf dem Gemüse anrichten, Brot dazu servieren.

Tipp:

Ich persönlich verzichte auf das Brot, wenn ich ein C9 mache. Für Familienmitglieder, die aber nicht in einem Reinigungsprogramm sind, können noch zusätzlich Reibkäse über das Gemüse streuen, mehr Brot oder auch Spiegeleier dazu servieren.

Quelle:

Rezept aus dem Betty Bossi Buch: GESUND & SCHLANK Abnehmen mit wenig Aufwand