

GRILLGEMÜSE

UND SO WIRD'S GEMACHT:



1. Pilze mit Küchenpapier säubern, evtl. halbieren. Übriges Gemüse waschen, Zucchinienden abschneiden, Paprika von Stiel und Kernen befreien. Beides in 1-2 cm große Stücke schneiden. Tomaten halbieren.

2. Knoblauchzehe abziehen, Rosmarinnadeln vom Stiel streichen, beides hacken, mit Öl und dem Gemüse mischen, dabei salzen.

3. Den Gemüsemix auf zwei flache COOK & SERVE-Töpfe verteilen, mit Chiliflocken bestreuen und auf den Grill stellen.

4. Nach 2-3 Min. in die Mitte des Gemüses je ein Ei hineinschlagen. Mit Chiliflocken bestreuen und grillen, bis das Eiweiß fest ist.

ALTERNATIV ...

Gelingt auch auf dem Herd: Das Gemüse im flachen COOK & SERVE-Topf bei geringer Hitze nur kurz andünsten, das Ei zugeben und stocken lassen.



Zubereitungszeit:

25 Minuten



COOK & SERVE:

2 x Topf flach 16 cm | 0,3 l

FÜR 2 PORTIONEN:

100 g kleine Pilze

1 Zucchini (200 g)

1 gelbe kleine Paprika (100 g)

100 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

3 EL Olivenöl

Salz

Chiliflocken

2 kleine Eier

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 271 kcal

Kohlenhydrate: 8 g

Eiweiß: 12 g

Fett: 21 g

