



1A+1B

Vegetarisch

Nasi Goreng mit Spiegelei



Zubereitungszeit
15 Minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Tomate in Stücke, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen und die rote Chili fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und rote Chili andünsten. Blumenkohlreis, Tomate und die Hälfte der Frühlingszwiebel hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit den getrockneten Gewürzen, Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zwei Spiegeleier braten. Den Nasi Goreng mit den Spiegeleiern servieren und mit der restlichen Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 75 g Blumenkohlreis
- ☐ 50 g Tomate
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ ¼ rote Chili
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ Prise Ingwerpulver
- ☐ Prise Kurkumapulver
- ☐ Prise gemahlener Kreuzkümmel
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	356 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	29 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	14 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.de