



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

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille
- 4 eieren ³
- 75g geraspte cheddar ⁷
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter ⁷
- 2el grove mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 2½g suiker
- 30ml plantaardige olie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 42.4g, koolhydraten 49.7g, eiwit 26.6g



1. **Gemüse schneiden**

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



4. **Zutaten vorbereiten**

Die **Mandeln** grob hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Ringe schneiden. 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, 1EL körnigem Senf und je ½TL 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**

1EL körnigen Senf mit 1EL Essig, 1 Prise Pfeffer und ½TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat, dann 1EL Pflanzenöl einrühren.



6. **Salat mischen**

Den **Salat** mit der **½ 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.