

## Champignon-Rührei mit Spinat und Cheddar auf knusprigem Röstbrot

schnell gemacht

Für 4 Portionen

200 g braune Champignons ♦ 120 g Blattspinat ♦ 8 Eier ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 100 g Cheddarkäse am Stück (alternativ: Bergkäse) ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 8 Scheiben Mischbrot ♦ 1 EL Olivenöl ♦ 80 g Butter ♦ ½ Bund Schnittlauch

1. Champignons putzen, mit feuchtem Tuch säubern, trockene Stielenden abschneiden und Pilze in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse grob reiben und unter Eier mischen.
2. Knoblauch schälen und halbieren. Brotscheiben im Toaster rösten, mit Knoblauch einreiben und je 2 auf Teller geben. Olivenöl und Hälfte der Butter in großer Pfanne erhitzen. Champignons 4 Minuten darin anbraten. Spinat zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Restliche Butter und Ei-Käse-Mischung zugeben. Unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten stocken lassen, das Rührei soll saftig und schaumig bleiben. Inzwischen Schnittlauch kalt abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Brotscheiben mit Rührei belegen und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 656 kcal, 2740 kJ, 31 g EW, 44 g KH, 40 g F, 4 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Braten Sie Rühreier nie zu lange, sonst werden sie trocken.

## Brokkoli-Shiitake-Wok mit Nudeln

exotisch

Für 4 Portionen

250 g Mie-Nudeln (Bio- oder Asialaden; alternativ: Reismudeln oder Suppenhörnchen) ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 3 Eier ♦ 750 g Brokkoli ♦ 200 g Shiitake-Pilze (alternativ: braune Champignons) ♦ ½ Bund Lauchzwiebeln ♦ 4 TL Sesam ♦ 4 EL Sesamöl (alternativ: Bratöl) ♦ 6 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu ♦ 2 EL Rohrohrzucker ♦ 3 EL Reisessig (alternativ: Weißweinessig) ♦ Salz ♦ **Auf Wunsch:** 2 TL geröstetes Sesamöl zum Beträufeln

1. Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen und zur Seite stellen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Eier verquirlen. Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, alles waschen und Stiele in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern, trockene Stielenden abschneiden und in 3 mm breite Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Sesam in Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, und zur Seite stellen.

2. 2 EL Sesamöl in Wok oder großer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin ca. ½ Minute unter Rühren anbraten. Pilze und Brokkoli zugeben und 8 Minuten unter Rühren anbraten. Sojasoße, übriges Sesamöl, Zucker und Essig in Schüssel mischen. Hälfte der Soße in Wok geben. Gemüse an Rand schieben. Eier mit Nudeln in Wokmitte geben und 3-5 Minuten braten, bis Eier gestockt sind. Restliche Soße in Wok geben, gut vermischen und salzen. Mit Lauchzwiebeln und Sesam bestreut servieren. Auf Wunsch mit geröstetem Sesamöl beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 623 kcal, 2610 kJ, 18 g EW, 77 g KH, 28 g F, 6 BE; vegan; laktosefrei



**BIO PLANETE**

Ölmühle Moog seit 1984

Genießen Sie den Sommer mit unseren fruchtig-frischen **Olivenöl-Spezialitäten.**

[www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)



Entdecken Sie die köstlichen Sommer-Kreationen hochwertiger Oliven, gemeinsam gepresst mit frischen Beldi-Zitronen oder saftigen Maltaise-Orangen/Zitrusfrüchten. Oder im Duett mit im Eichenfass gereiften Balsamico-Essig aus Modena. Die perfekten Begleiter für Salate, Fisch & Meeresfrüchte. Lassen Sie sich verführen ... **Bon appétit!** Ihre *Indalle Moog*



In Ihrem Bio-Fachhandel.