

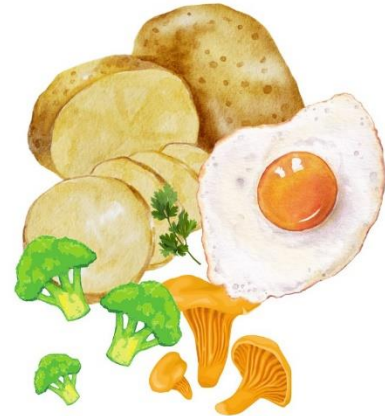
Rezept des Monats

August 2024

Eierschwammerl-Gröstl mit Ofen-Brokkoli

Zutaten (4 Portionen):

- Ca. 500 g Eierschwammerl
- 750 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Petersilie (gehackt; TK oder frisch)
- 4 Eier
- 700 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- 1 Schuss Essig (Apfel- oder Weißweinessig)



So wird's gemacht:

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen, ggf. schälen und abkühlen lassen.
2. Eierschwammerl putzen und bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebel würfelig schneiden, Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
4. Brokkoliröschen mit 1 EL Öl und etwas Salz vermischen, auf ein Backblech geben und bei 180° C Heißluft ca. 25 min im Rohr garen
5. Während der Brokkoli im Ofen ist, 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erwärmen, die Kartoffeln in Scheiben in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Sobald sie etwas Farbe bekommen haben, die Kartoffeln auf einen Teller geben.
6. In der selben Pfanne können nun die Zwiebel angebraten werden. Nach ein paar Minuten die Eierschwammerl hinzufügen und mitbraten. Mit Essig ablöschen.
7. Sobald die Eierschwammerl gar sind, die Kartoffeln wieder dazugeben und das Gericht mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
8. In einer weiteren Pfanne 4 Spiegeleier in Rapsöl braten (bis zum gewünschten Gar-Grad)
9. Zum Schluss das Gröstl mit Spiegelei und Brokkoli am Teller anrichten.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil