

Abnehmen mit Super

Relax-Tag
Frühstück

Ei: einheimisches
Superfood

Rüebli:
einheimisches
Superfood



Rüebli- Rösti mit Ei

396
kcal

Vor und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 25 Min.
Für 2 Personen

300 g fest kochende
Kartoffeln, grob gerieben
300 g Rüebli ●, grob gerieben
1 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

1 TL Olivenöl
2 frische Eier ●
2 Prisen Fleur de Sel

200 g Hüttenkäse
30 g Kresse ●

1 — Kartoffeln, Rüebli, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. In 6 Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu Röstis (ca. 10 cm Ø) formen, etwas andrücken.

2 — Backen: ca. 20 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Röstis wenden, ca. 5 Min. fertig backen.

3 — Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Eier nacheinander aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen, bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, Fleur de Sel darüberstreuen.

4 — Rösti und Spiegeleier mit dem Hüttenkäse und der Kresse anrichten.

Pro Person: 396 kcal, F 19 g, Kh 30 g, E 23 g

Einheimische Superfood

Auch unter den einheimischen Lebensmitteln gibt es so für eine gesunde Ernährung sind! In den Rezepten ist Punkt (●) markiert. Im Buch finden Sie Infos darüber, wichtig und gut sind.