



1A+1B

Vegetarian

## Grünkohl mit Ei und Ziegenkäse


Zubereitungszeit  
20 minuten

Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Grünkohl kurz mitbraten und mit den Gewürzen würzen. Zwei Vertiefungen im Grünkohl machen und in jede ein Ei aufschlagen. Ca. 10 Minuten mit Deckel stocken lassen. Den Ziegenkäse über den Grünkohl zerbröckeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 100 g Grünkohl, fein geschnitten
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 3 TL frischer Ziegenkäse
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 TL Paprikapulver
- ☐ ½ rote Chili, Kerne entfernt und fein gewürfelt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 338 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 23 g     |
| Eiweiß        | 19 g     |