



Blumenkohlreis mit Erbsen, Ei und Hähnchen

2 Portionen

Zutaten:

½ Kopf Blumenkohl

1 TL Olivenöl

Salz & Pfeffer

150 g Hähnchenbrust

1 TL Rapsöl

100 g Erbsen, TK, aufgetaut

4 Eier

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im Multimixer bis auf Reisgröße zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin anbraten, dann die Hitze reduzieren und den Blumenkohl mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. In einer separaten Pfanne mit etwas Rapsöl das vorher mit Salz und Pfeffer gewürzte Hähnchen durchbraten, dann in kleine Stücke schneiden.
3. Wenn der Blumenkohl gar und leicht gebräunt ist, die Erbsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal ca. 5 Minuten erhitzen. Dann alles etwas zur Seite schieben, die Eier in die Pfanne schlagen und würzen, verrühren und wenn sie fertig sind, die Rühreier unter die Blumenkohl-Erbsen-Mischung rühren.
4. Zum Schluss die Hähnchenstücke unterheben und servieren.