



## Süßkartoffel-Gemüse mit Spiegelei

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 25 Min.**

2 Süßkartoffeln	Die Süßkartoffeln schälen und raspeln.
8 Blätter Palmkohl	Den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden.
1 Zwiebel	Die Zwiebel schälen und würfeln.
2 Paprika	Die Paprika putzen und ebenfalls würfeln.
Olivenöl	Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Paprika
½ TL Kümmel	Kümmel,
1 TL Paprikapulver	Paprikapulver,
Salz, Pfeffer	Salz und Pfeffer hinzu geben.
	Bei gelegentlichem Umrühren köcheln, bis die Süßkartoffel durch und leicht braun sind (ca. 15 Minuten). Während den letzten 5 Minuten den Kohl hinzufügen.
4 Eier	In einer separaten Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Eier nach Belieben braten.
	Das Gemüse anrichten und darüber jeweils ein Spiegelei geben. Danach noch Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zucchini-Käse Muffins

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 30 Min.**

250 g Zucchini	Die Zucchini schälen und raspeln. Dann zusammen mit
300 g Mehl	dem Mehl,
1 TL Backpulver	Backpulver,
1 Zehe Knoblauch	gehacktem Knoblauch und
200 g Käse (Gouda)	125 g geraspelttem Käse vermischen. Danach die Mischung mit dem
1 Ei	verquirlten Ei,
6 EL Öl	dem Öl, und
250 ml Buttermilch	der Buttermilch verrühren. Nach Belieben können noch getrocknete
4 Tomaten, getrocknet	Tomaten hinzugegeben werden. Anschließend die Teigmasse nach mit
Salz, Pfeffer	Salz und Pfeffer würzen und mit
1 Bund Schnittlauch	dem klein geschnittenen Schnittlauch verfeinern.
	Den Teig in eine gefettete Muffinform oder in Förmchen füllen und den übrigen Gouda darüber streuen. Bei 180°C Umluft oder Ober- und Unterhitze ca. 20 - 25 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.