



Deftige Grünkohl-Champignon-Pfanne

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 40-50 Min.

500 g Grünkohl

Grünkohl von den Stielen zupfen und in mundgerechte Stücke teilen. 2-4 Minuten in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

100 g Staudensellerie

Den Sellerie waschen und in kleine Scheiben schneiden.

200 g Steinchampignons

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

1 rote Zwiebel

Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL Öl

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Sellerie anbraten.

2 TL Butter

Zwiebeln und Pilze zufügen und 2-3 Minuten garen.

Salz und Pfeffer

Butter zufügen und Gemüse in der zerlassenen Butter wenden.

½ TL Currypulver

Mit Salz, Pfeffer und

½ TL Chilipulver

den Gewürzen nach Belieben pikant oder scharf würzen.

½ TL Kreuzkümmel

Ofen auf 170 °C vorheizen.

100 g Schinkenspeck, dünn

Die Gemüsemischung in eine Auflaufform füllen und den Grünkohl darauf verteilen.

4 Eier

Dünne Scheiben Schinkenspeck auf dem Gemüse verteilen.

Eier an vier Stellen direkt auf die Gemüsemischung aufschlagen. Die Auflaufform dann in den Ofen stellen. Diesen auf „Grillen“ einstellen und die Spiegeleier ca. 2-4 Min. unter dem Grill garen.

Dazu schmecken Kartoffelbrei oder Bratkartoffeln.

Tipp:

Man kann das Rezept auch komplett in der Pfanne zubereiten. Dazu sollte man den Speck klein schneiden und mit anbraten. Nach dem Zufügen der Eier die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Eier stocken lassen.