

Blumenkohl mit Schinkenrührei

für eine Person

200g Blumenkohl (frisch oder TK)
50g Semmelbrösel (ggf. glutenfrei)
20g Butter

Salz, Pfeffer und Muskat

2 Eier
100g Schinken
3 EL Mineralwasser
1 EL Kräuter, 2 EL Öl



Vom Blumenkohl die Blätter und den dicken Strunk entfernen, waschen und abtropfen lassen. In Röschen zerteilen und bissfest dämpfen. Alternativ Tiefkühl-Blumenkohl dämpfen. Die Semmelbrösel mit der Butter bei mittlerer Hitze bräunen, Vorsicht wird sehr schnell zu dunkel. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Eier mit dem Sprudelwasser, etwas Muskat und den Kräutern verquirlen. Den Schinken klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl kurz anschwitzen. Die Eier hinzugeben und bei wenig Hitze stocken lassen, mit einem Holz- oder Kunststoffspachtel ein wenig rühren. Rührei und Blumenkohl auf einem Teller anrichten und die gebräunten Semmelbrösel auf dem Blumenkohl verteilen.