



40 Min.

Uriges Ofengemüse mit Spiegelei

(2 Portionen)

- ✓ 1 rote Zwiebel
- ✓ 400 g Gemüse (Kartoffeln, Paprika, Karotten, Brokkoli, Zucchini, etc.)
- ✓ Frische oder getrocknete Kräuter
- ✓ 1 Prise Salz, Pfeffer & Chiliflocken
- ✓ 2 Esslöffel Olivenöl
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 2 Eier – alternativ: 250 g Tofu

Ofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Erdäpfel und Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Kräutern und Gewürzen abmischen. Das Gemüse auf ein Backblech oder in einem Reindl verteilen und für ca. 25 min. backen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier als Spiegeleier braten. Für eine rein pflanzliche Variante: Tofu in Scheiben schneiden und auf beiden Seiten je ca. 3 Min. anbraten.

Gemüse auf die Teller verteilen und jeden Teller mit einem Spiegelei bzw. mit dem gebratenen Tofu und etwas Kräutern garnieren.

- + Besonders variabel in Zutaten und Toppings
- + Einfach und schnell zubereitet
- + Für mehr Personen mit nur geringem Mehraufwand verbunden



WICHTIG: Bei Eiern gilt „Null (Bio) oder Eins (Freilandhaltung) – sonst keins!“ Dies bezieht sich auf die ersten Stellen des Codes am Ei. Das Kürzel AT gibt Auskunft darüber, dass das Ei aus Österreich stammt.

- ✓ Mit pflanzlichen Alternativen zum Spiegelei wie etwa Tofu ist das Gericht rein pflanzlich.

