1A+1B

Grünkohl mit Ei und Ziegenkäse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Grünkohl kurz mitbraten und mit den Gewürzen würzen. Zwei Vertiefungen im Grünkohl machen und in jede ein Ei aufschlagen. Ca. 10 Minuten mit Deckel stocken lassen. Den Ziegenkäse über den Grünkohl zerbröckeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 100 g Grünkohl, fein geschnitten
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] ½ rote Chili, Kerne entfernt und fein gewürfelt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**338 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**23 g**
Eiweiß	**19 g**