1A+1B Vegetarisch

Nasi Goreng mit Spiegelei

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate in Stücke, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen und die rote Chili fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und rote Chili andünsten. Blumenkohlreis, Tomate und die Hälfte der Frühlingszwiebel hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit den getrockneten Gewürzen, Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zwei Spiegeleier braten. Den Nasi Goreng mit den Spiegeleiern servieren und mit der restlichen Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 75 g Blumenkohlreis
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Prise Ingwerpulver
- [ ] Prise Kurkumapulver
- [ ] Prise gemahlener Kreuzkümmel
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**356 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**14 g**