Blumenkohl-Reis-Pfanne mit Ei

Low Carb & eiweißreich · 4 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 25 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl (ca. 800 g), in Röschen
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 rote Paprika, in Stücken
- 2 EL Rapsöl
- 150 g TK-Erbsen
- 4 Eier (Größe M)
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringen

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in zwei Portionen in den Mixtopf geben und jeweils **4 Sek./Stufe 5** zu reiskorngroßen Stücken zerkleinern. Umfüllen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Paprika in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelmischung 2 Minuten braten, Blumenkohlreis und Erbsen zugeben und 6–8 Minuten unter Wenden braten, bis er bissfest ist.
4. Gemüse an den Rand schieben, Eier in die Mitte schlagen, verrühren und stocken lassen. Alles mit Sojasauce und Sesamöl mischen und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Tipp: Blumenkohlreis hat nur einen Bruchteil der Kohlenhydrate von Reis. Nicht zu fein zerkleinern, sonst wird er matschig.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://tm5-rezepte.de/