

Spiegelei mit gedünstetem Radieschen-Erbсен-Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Bund Radieschen
- 1 Beet Erbsensprossen
- 4 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 150 g junge Erbsen
- 4 Bio-Eier
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 0,5 Bio-Zitrone

Radieschen putzen, dafür das Radieschengrün kurz über der Knolle entfernen. Zarte Radieschenblätter beiseitelegen. Grobe Blätter wegwerfen. Radieschen und die zarten Blätter waschen und abtropfen lassen. Radieschen halbieren, Erbsensprossen vom Beet schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Die Hälfte der Butter und das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Radieschen und Wasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Radieschen bei mittlerer Temperatur unter häufigem Schwenken 2 Minuten dünsten, dann die Erbsen dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten.

Parallel dazu eine breite Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen. Eier aufschlagen und in die Pfanne gleiten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis hoher Temperatur knusprig braten. Die Brotscheiben im Toaster rösten.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 31.08.2023

Koch/Köchin: Christian Rach

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen