

Kochen**Sabrina Dürr****Montag, 23.10.2023****Karotten-Kohl-Bowl mit Ei****Für 2 Personen****Zutaten**

1 Zwiebel, klein
200 g Weiß- oder Spitzkohl
2 Karotten
Salz
4-5 Eier
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Sojasauce
1 EL Sesam

Optional: frische Petersilie

Optional: Vollkornbrot oder Reis

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Weißkohl halbieren und vom Strunk befreien. Den Kohl in kleine Stücke (ca. 2x 1 cm) schneiden.
3. Karotte schälen und grob raspeln.
4. Eier in einer Schale verrühren und salzen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier darin goldgelb braten, dabei immer wieder wenden. Eier aus der Pfanne nehmen und abdecken.
5. Pfanne etwas säubern. Knoblauch schälen und pressen, gemeinsam mit den Zwiebeln in 2 EL Olivenöl andünsten.
6. Nach 2 Minuten Kohl dazugeben und für ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldgelb anbraten.
7. Wenn gewünscht in der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
8. Den Kohl mit ca. 3-5 EL Sojasoße (Menge nach Geschmack) ablöschen und evtl. noch etwas weitergaren (falls Kohl noch zu fest sein sollte).
9. Karotten unterheben und noch 1 Minuten mit dünsten. Auf 2 Tellern das Rührei mit der Kohl-Karotte-Mischung anrichten, Sesam sowie Petersilie darüber streuen, servieren und genießen. Pur, mit Vollkornbrot oder mit Reis genießen.