

# BLUMENKOHL-PÜREE MIT SPECK UND SPIEGELEI

## ZUTATEN:

- 250g Blumenkohl
- 120ml Wasser
- 60g Speckwürfel
- 1 Ei
- 30g Butter
- 10g Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Optional Kreuzkümmel

## ZUBEREITUNG:

Schneide den Blumenkohl in kleine Stücke und gib ihn mit 120ml Wasser in einen Topf. Lasse ihn köcheln bis er schön weich ist. Gib anschließend die Butter hinzu und püriere den Blumenkohl bis er zu einer homogenen Masse wird.

Brate nun die Speckwürfel in einem Schuss Olivenöl an und rühre sie anschließend im Blumenkohl unter.

Brate anschließend ein Spiegelei.

Platziere beides auf einen Teller und lass es dir schmecken!



Tipp: Solltest du kein Fleisch essen,  
kannst du anstelle von Speck und Ei ein  
Lachsfilet essen

# GEMÜSEPFANNE MIT WILDLACHS

## ZUTATEN:

- 125g Wildlachs
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 100g Aubergine
- 150g Brokkoli
- 100g Zucchini
- 10g Olivenöl
- 40g Butter
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben



## ZUBEREITUNG:

Schneide das ganze Gemüse in mundgerechte Würfel/Scheiben und brate dieses in einer Pfanne mit 20g Butter und 15g Olivenöl bei mittlerer Temperatur an. Schmecke dieses mit Salz, Pfeffer und den Kräutern deiner Wahl ab. Besonders gut passen italienische Kräuter.

Brate anschließend noch den bereits aufgetauten Wildlachs in der restlichen Butter und dem restlichen Olivenöl an.

Gib beides zusammen auf einen Teller und lass es dir schmecken.



**Tipp #1:** Der Fisch sollte vor dem Braten bereits aufgetaut sein. Ist er noch gefroren, kannst du ihn für 15 Minuten in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben.

**Tipp #2:** Solltest du keinen Fisch essen, passt hier Hähnchenfleisch sehr gut dazu.