

# SELLERIEPUFFER MIT SPIEGELEI

## ZUTATEN:

- 200g Knollensellerie
- 100g Radieschen
- 3 Eier
- 30g Kokosöl
- 20g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver



## ZUBEREITUNG:

Den Sellerie schälen und mithilfe einer Reibe fein reiben. In eine Schüssel geben, etwas salzen und kurz stehen lassen. Anschließend den Sellerie in die Hände nehmen oder in ein Sieb geben und das Wasser herausdrücken.

Ein Ei, etwas Paprikapulver, Pfeffer und Muskatnuss dazu geben und gut durchkneten. 4-5 Puffer formen und in einer Pfanne mit 20g Kokosöl und 10g Butter auf niedriger Temperatur von beiden Seiten braten. Zwei Eier in einer Pfanne mit 10g Butter und 10g Kokosöl zu Spiegeleier braten.

Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.

Alles zusammen auf einen Teller geben.



**Tip:** Du kannst den Sellerie auch, wie die falschen Bratkartoffeln anbraten und dann einfach 3 Spiegeleier dazu essen.

# FALSCHER BULGUR-SALAT

## ZUTATEN:

- 200g Blumenkohl
- 80g Cherrytomaten
- 100g Gurke
- 120g Hähnchenbrust
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 50g Oliven ohne Stein
- 25g Butter
- 25g Kokosöl
- Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver



## ZUBEREITUNG:

Schneide den Blumenkohl in mittelgroße Stückchen. Fülle deinen Standmixer zur 1/3 mit Wasser. Gib anschließend den Blumenkohl dazu bis das Gefäß zur Hälfte mit Blumenkohl gefüllt ist und schalte es für 1 Sekunde an. wiederhole den Vorgang, bis der Blumenkohl von der Größe her Reis-ähnlich ist. Siebe das Wasser nun durch einen Sieb ab und wiederhole den Vorgang, bis der komplette Blumenkohl zu Reis verarbeitet ist.

Hacke die Tomaten und die Frühlingszwiebel in kleine Stückchen und brate diese bei niedriger Temperatur in einer Pfanne mit 15g Butter und 15g Kokosöl für etwa 5 Minuten. Gib den Blumenkohlreis nun dazu, vermische alles und brate den Reis bissfest. Schneide das Hähnchen in kleine Würfel und brate es mit 10g Butter und 10g Kokosöl und gib es anschließend zum Gemüse in die Pfanne. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab. Schneide die Gurke in kleine Würfel und mische sie und die Oliven unter den falschen Bulgursalat. Träufle zum Schluss noch etwas Zitronensaft darüber.



Tipp : Solltest du ein Fan von frischer Petersilie sein, kannst du das Gericht damit noch etwas aufpeppen.