

Blumenkohl-Hashbrowns mit Spiegelei

Knusprige Blumenkohl-Hashbrowns mit einem perfekten Spiegelei obendrauf — eine kohlenhydratarme Alternative zu klassischen Rösti, die satt macht und besticht.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Blumenkohl-Hashbrowns mit Spiegelei

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Reibe / Raspel	Für den Blumenkohl
2 Pfannen	Eine für Hashbrowns, eine für Spiegelei
Schüssel	Masse vermengen
Küchenpapier	Blumenkohl ausdrücken

Zutaten

Zutat	Menge
Blumenkohl	200 g (geraspelt)
Ei (für Masse)	1 Stück
geriebener Käse	30 g
Kokosmehl	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Eier (für Spiegelei)	2 Stück
Butter oder Öl	1 EL zum Braten

Schritt-für-Schritt

1. Blumenkohl fein raspeln und leicht ausdrücken (überschüssige Feuchtigkeit entfernen).
2. Mit Ei, Käse, Kokosmehl, Salz und Pfeffer zu einer formbaren Masse vermengen.
3. Aus der Masse kleine Taler formen und in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten (je ca. 3-4 Min.).
4. Parallel dazu Spiegeleier in einer zweiten Pfanne braten.
5. Hashbrowns mit Spiegelei servieren.

Tipps & Variationen

- Blumenkohl gut ausdrücken, sonst werden die Hashbrowns matschig.
- Mit Kräuterbutter oder Frischkäse-Dip servieren.
- Für extra Crunch: etwas geriebene Mandeln zum Teig geben.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 5).