

Innviertler Gröstl

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 38 g



Du benötigst:

- ✓ 100 g Lachs
- ✓ ½ Kohlrabi
- ✓ 10 Cocktail-Tomaten (1-2 Handvoll)
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 4 EL Mais (aus der Dose)

- ✓ 2 ganze Eier
- ✓ 50 g Pizzakäse
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Salz + Pfeffer (ev. Kräuter)
- ✓ Pfanne + Deckel
- ✓ Kochlöffel / Pfannenheber

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. In einer großen Pfanne das Rapsöl bodenbedeckt erhitzen
2. Zwiebel, Knoblauch, Kohlrabi schälen, schneiden und in der Pfanne anbraten
3. Lachs und Tomaten schneiden und mit dem Mais in die Pfanne geben
4. Eier in die Pfanne schlagen und die Masse mit Kochlöffel gut durchmischen
5. Mit Pizzakäse überstreuen und Deckel auf die Pfanne, bis der Käse schmilzt
6. Mit Pfannenheber auf Teller heraus, mit Schnittlauch bestreuen und servieren

Vplatten-Tipp

- Du willst mehr Eiweiß? Verwende 4 Eier - und zwar 2 ganze Eier und 2 Eiklar
- Wenn du es „süß-sauer“ magst, schneide Ananas-Stückchen in die Pfanne
- Wenn du mehr Kohlenhydrate magst, iss Reiswaffeln oder Maiswaffeln dazu

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

