

nøgg

No Egg.
But Plants.

Einfach. Köstlich.

Gebackene Süßkartoffel mit Rührei.



pflanzen-
basiert

Zubereitung

- 1 Süßkartoffel der Länge nach halbieren, mit Öl einstreichen, salzen und auf ein Backblech legen. Bei 175°C ca. 45 Minuten garen, bis sie weich sind.
- 2 Zwiebeln und Chili im restlichen Öl anbraten. Pilze zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und dünsten.
- 3 Kurz vor Garzeitende Lauchzwiebeln unterheben. Hafercuisine und Petersilie unterrühren, abschmecken.
- 4 Rührei im Kombidämpfer oder in der Mikrowelle zubereiten.
- 5 Süßkartoffelhälften leicht aushöhlen, das Süßkartoffelfleisch zerkleinern und unter die Pilze heben. Die Füllung in die ausgehöhlten Kartoffelhälften geben, das Rührei obendrauf platzieren und servieren.

Zubereitungsempfehlung Rührei

Im Kombidämpfer:

2kg nøgg Rührei bei 110°C/60% Dampf für ca. 8 Minuten

In der Mikrowelle:

100g nøgg Rührei bei 600 Watt für ca. 2:30 Minuten

Die Angaben gelten für Rührei-Portionen, die direkt vor der Zubereitung aus dem Tiefkühlager mit einer Temperatur von -18°C entnommen werden. Die Zubereitungszeit ist stets abhängig vom jeweiligen Gerätetyp und dessen Leistungsstärke.

Zutaten für 10 Portionen

- 500g **nøgg Rührei TK**
- 5 große Süßkartoffeln
- 135ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50g Zwiebeln, gehackt
- 50g Chilischoten, in Ringe
- 800g gemischte Pilze, grob gehackt
- 100g Lauchzwiebeln, in Ringen
- 200g Hafercuisine
- Petersilie, gehackt



EIPRO-Vermarktung GmbH & Co. KG
Gewerbering 20 · 49393 Lohne · Germany · www.eipro.de

noegg.de