

Red Russian Kale mit Ei und 2 Sorten Käse

Zugegeben, eine absolute Low-Carb-Kalorienbombe aber sehr sättigend und lecker!!!

Zutaten:

1 Bund Red Russian Kale
1 große rote Zwiebel (kein muss, die weißen gehen auch)
2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
2-3 EL Olivenöl
4 Eier
1-2 EL Sojasauce
250g Mozzarella gerieben
200g Parmesan
Salz, Pfeffer
Fett für die Form

Zubereitung:

Backofen auf 180° vorheizen

Kohlblätter unter fließendem Wasser abwaschen, vom Stengel abstreifen und in mundgerecht Stücke zupfen oder schneiden. Die Stengel werden nicht gebraucht für dieses Rezept.

Zwiebel abziehen und ein feine Wüfel schneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken oder pressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin abdünsten bis sie weich werden. Dann den Knoblauch und zufügen und weitere 2-3 Minuten andünsten.

Kohlblätter hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten, bis der Kohl langsam zusammenfällt. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und mit der Sojasauce verrühren. Den Parmesan grob raspeln. Mozzarella falls nötig in kleine Würfelchen schneiden.

Den gedünsteten Kohl in eine weite flache Auflaufform geben. Die Schicht sollte nicht höher als 1,5 cm sein. Jeweils die Hälfte von Mozzarella und Parmesan darüber streuen.

Eier darüber gießen und das ganze mit einer Gabel leicht vermengen, dass alles vom Ei bedeckt ist. Dann den restlichen Käse darüber verteilen.

Bei 180° Umluft etwa 30 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind und der Käse schön golden ist.

Mit einem Salat dazu und ein bisschen Sour Cream als Dip hat es uns geschmeckt!

Wir wünschen „Guten Appetit“



