



Bulgur Pfanne mit Spiegelei

Bulgur Pfanne mit Spiegelei

200 g Bulgur

2 Eier

1 Handvoll frischer Spinat

1 Zwiebel, gewürfelt

3 Esslöffel Rinatura Rapskernöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Bulgur Pfanne mit Spiegelei

1.

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis sie weich ist. Paprikapulver hinzufügen und den Spinat dazugeben. Kurz anbraten, bis der Spinat zusammenfällt. Den gekochten Bulgur unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut umrühren.

In einer separaten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Eier aufschlagen und bei mittlerer Hitze 2-3 min. braten, bis das Eiweiß fest ist, das Eigelb jedoch noch weich bleibt. (Für ein festeres Ei das Eigelb länger braten.) Spiegelei ggf. nach Belieben würzen.

Die Bulgur-Spinat-Mischung auf Tellern anrichten und jeweils ein Spiegelei darauf legen.