

Käseudeln mit Speck und Lauch

Zutatenliste für 2 Portionen:

Salz
 125 g durchwachsener Speck
 1 EL Öl
 70 g Lauch
 150 g Penne
 2 Sch. Maasdamer

Zubereitung:

Das Nudelwasser mit etwas Salz aufsetzen. Den Speck nicht zu klein schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Öl anbraten. Den Lauch kleinschneiden und gut waschen, zu den fast fertig angebratenem Speck hinzufügen, die Kochplatte abschalten und den Deckel drauf machen.



Relativ haltbare Zutaten

Wenn die Nudeln gar sind abschütten, und mit in die Pfanne geben. Kurz den Ofen wieder auf Vollgas stellen, derweil den Käse in Streifen schneiden. Wenn es in der Pfanne wieder bruzzelt die Käsestreifen verteilen, den Deckel drauf machen, den Ofen ausschalten und noch ein paar Minuten den Käse verlaufen lassen.



Unkompliziert und reichhaltig

Fertig sind 2 Portionen schnelles Essen.

Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 20 Min.
 Schwierigkeitsgrad: einfach

Kosten pro Portion: 0,70 €
 Kalorien pro Portion: 670
 K: 56g F: 33g E: 32g

Eier mit Steckrübe und Basmatireis

Zutatenliste für 1 Portion:

- 160 g Steckrübe
- 60 g Lauch
- 70 g Basmatireis
- 2 EL Öl
- Salz
- 1 Peperoni
- 3 Eier
- Harissa, Ingwer gem.



Alles auf einen Blick

Den Reis in einer Tasse abwägen, und gut das doppelte Volumen

Wasser mit etwas Salz in einem kleinen Topf aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, den Reis hinzufügen und 15 Min. köcheln lassen.

Derweil die Steckrübe in Stifte schneiden, den Lauch kleinschneiden und gründlich waschen, die Peperoni ganz klein schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Steckrübe mit der Peperoni, Harissa und Ingwer anbraten. Den Lauch dazugeben, den Deckel schließen und knapp 10 Min. schmoren lassen.

In der Mitte von der Pfanne Platz machen und dort die Eier hineinschlagen, weiter braten bis die Eier gut sind, nach Geschmack noch mit flüssigem Eigelb oder nicht. Mit dem Reis auf einem Teller servieren.



Eine kleine Pfanne

Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 30 Min.
 Schwierigkeitsgrad: einfach

Kosten pro Portion: 0,95 €
 Kalorien pro Portion: 750
 K: 67g F: 39g E: 32g