

Zucchini-Nest mit Ei



Rezept: Zucchini-Nest mit Ei (für 2 Personen)

Zutaten:

- 2 mittelgrosse Zucchini (ca. 400–450 g)
- 2 Eier
- 2 EL grünes Pesto (ca. 30 g)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter (z. B. Basilikum oder Petersilie)
- Optional: 1 EL Pinienkerne oder Kürbiskerne (ca. 15–20 g)

Zubereitung:

- Die Zucchini entweder mit dem Spiralschneider zu feinen Streifen verarbeiten oder längs mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden.
- Das Olivenöl in einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zuchinstreifen locker hineingeben und kurz schwenken, bis sie leicht weich werden, aber noch Biss haben.
- Nun das Pesto unter die Zucchini mischen und alles sanft erwärmen. Die Zucchini zu vier kleinen Nestern formen.

- Die Eier jeweils zuerst in eine kleine Schale aufschlagen und dann vorsichtig in die Mitte der Zucchini-Nester gleiten lassen.
- Die Hitze stark reduzieren, optional einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Eier langsam garziehen lassen, bis das Eiweiss gestockt ist und das Eigelb noch weich bleibt.
- Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern bestreuen und optional mit gerösteten Pinienkernen oder Kürbiskernen toppen. Direkt servieren.

Nährwerte pro Portion (1 Teller)

ca.-Angaben, je nach Pesto und Kernauswahl

- **Energie:** ca. 420–460 kcal
- **Eiweiss:** ca. 20–23 g
- **Fett:** ca. 32–35 g
- **Kohlenhydrate:** ca. 7–9 g
- **Ballaststoffe:** ca. 3–4 g

