

Frühstück

Paprika-Parmesan-Rührei mit Hüttenkäsebroten



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 512 kcal

Kohlenhydrate: 27 g

Proteine: 34 g

Fette: 28 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 grüne Paprika
- 2 rote Pfefferschoten
- 5 ml Olivenöl
- 3 Eier
- 40 g Naturjoghurt
- 20 g Parmesan (gerieben)
- 2 TL frisch gehackter Schnittlauch
- 1 Scheibe Vollkornbrot (á ca. 40 g)
- 30 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- Salz, Pfeffer



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Paprika und Pfefferschoten halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse etwa 2 Minuten bei großer Hitze braten, dabei gelegentlich rühren. Dann die Herdplatte auf mittlere Hitze runterstellen. Inzwischen die Eier mit Joghurt, Parmesan und Schnittlauch glattrühren. Kräftig würzen.
2. Die Eimasse über das Gemüse geben, einen Moment warten und das Ei kurz anstocken lassen. Dann mit Hilfe eines Pfannenwenders das Rührei von außen nach innen ziehen und wieder kurz stocken lassen. Den Vorgang für eine Minute wiederholen und dann das Rührei im cremigen, "schlotzigen" Zustand auf einen Teller geben. Das Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse bestreichen und mit dem Gemüse-Rührei servieren.

Tipp 1: Falls du eine größere Portion zum Sattwerden brauchst, bau noch Champignons und Porree mit ins Rezept ein. Und versuche das Rührei in verschiedenen Variationen aus! Statt Paprika passen auch Aubergine, Tomate, Zucchini, Prinzess- oder weiße Bohnen und Lauchzwiebeln.

Tipp 2: Der Parmesan kann durch magere Schinkenwürfel, gekochte Schinkenstreifen oder klein geschnittenen Geflügelaufschnitt ersetzt werden.