

Abendessen

Rührei mit getrockneten Tomaten



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 378 kcal

Kohlenhydrate: 9 g

Proteine: 24 g

Fette: 27 g

Für 1 Portion:

- 3 Eier
- 1 mittelgroße Tomate
- 15 g getrocknete Tomaten
- 10 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- ein paar Blätter frisches Basilikum



CA. 5 MINUTEN

Zubereitung

1. Tomate waschen und würfeln. Getrocknete Tomaten in kleinere Stückchen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Tomaten dadrin kurz anbraten.
2. Die Eimasse darüber geben, einen Moment warten und das Ei kurz anstocken lassen.
3. 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. Zum Schluss noch die Basilikumblätter über das Rührei geben!

Tipp: Das Rührei ist auch ein super Frühstücksrezept und kann auch gut mit einer Scheibe Vollkornbrot oder 2 Scheiben Knäckebrot genossen werden!