

Rührei



Zutaten für 4 Personen



8 Eier



1 Bund Schnittlauch



1 EL Rapsöl



½ TL Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer

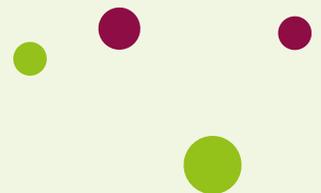


Küchenwerkzeuge Zeit 15 min

- eine Schüssel
- eine Gabel
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- große, beschichtete Pfanne
- Pfannenwender

* Variation

Etwas kleingeschnittenes Gemüse nach Wahl, das vor Zugabe der Eier angedünstet wird, peppt das klassische Rührei auf.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Rührei



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen.
- 2** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Einen Esslöffel zur Seite stellen und den Rest zu den Eiern geben.
- 3** Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben und gut verteilen. Dann die Eiermasse hinzufügen. Kurz stocken lassen und dann das Ei von außen nach innen schieben und einmal umklappen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Rührei herausnehmen, warmhalten und mit dem Rest Schnittlauch garnieren.



Tipps+Tricks

- Das Rührei wird erst am Ende mit Salz gewürzt, da es sonst trocken werden kann.

Eigene Notizen

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages