

Rührei mit Tomaten

von SharkMacGyver · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



▮ Kochzeit 15 Min.

Durch die Tomatenwürfel wird das Rührei herrlich saftig. Und die Frühlingszwiebeln geben dazu eine leckere Würze. Eine gute Idee fürs Frühstück oder einen Brunch!

NÄHRWERTE PRO PORTION

234 kcal 15 g Eiweiß 4 g Kohlenhydrate 17 g Fett

ZUTATEN

- 1 Stange** Frühlingszwiebeln
- 1** Rispentomate
- 3 Blätter** Petersilie
- 1/2 EL** Butter
- 4** Eier
- 40 ml** Milch
- 1/2 Prise** Salz
- 1/2 Prise** Pfeffer
- 1/2 Prise** Muskatnuss
- 1 EL** Rapsöl

ZUBEREITUNG

- 1.**
Frühlingszwiebeln waschen, die Enden abschneiden und schräg in Röllchen schneiden. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Butter in eine kleine Schale geben und in der Mikrowelle leicht schmelzen.
- 2.**
Eier in eine Schüssel schlagen und mit der Gabel kräftig aufschlagen, bis sich Eigelb und Eiweiß gut vermischt haben. Milch, geschmolzene Butter und Gewürze dazu geben und unterrühren. Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel dazu geben und unterheben.
- 3.**
Eine beschichtete Pfanne bei starker Hitze erwärmen. Öl hineingeben und mit einem mehrfach gefalteten Küchenpapier zügig verteilen. Die Eimasse dazu geben, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und kurz aufkochen lassen. Dann das Rührei kurz stocken lassen und mit einem Pfannenwender nacheinander von allen Seiten umklappen und grob zerteilen.

