

RÜHREI OHNE FETT BRATEN – EIN LECKERES FRÜHSTÜCK

RÜHREI OHNE FETT BRATEN – EIN LECKERES FRÜHSTÜCK

Habt ihr dieses Jahr fleißig Eier für die Osterdeko ausgeblasen? Ich habe ganze acht Eier ausgepustet und eingefärbt – natürlich nicht alle an einem Tag, aber trotzdem will das ganze Ei natürlich auch verwertet werden. Nach kurzem hin und her Überlegen habe ich mich für Rührei entschieden. Und wo ich schon mal dabei war wollte ich ausprobieren ob man Rührei ohne Fett braten kann. Davon habe ich in letzter Zeit ein paar Mal gelesen und war zwar nicht wirklich überzeugt, aber doch neugierig. Geplant, getan – mit frischen Tomaten, Zwiebel, etwas Schinken von dem ich vorher den Fettrand entfernt habe und Basilikum. Für mich gab es dazu ein Knäckebrot, Bessere Hälfte ist ganz klassisch beim Brötchen geblieben. Und ich muss sagen, dass ich das Öl in der Pfanne nicht vermisst habe – ein schnelles, leichtes und leckeres Frühstück!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Eier, hier Größe L

1 kleine Zwiebel

2 Tomaten

2 Scheiben Seranoschinken, optional den Fettrand entfernt

1/2 Bund Basilikum

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Eier aufschlagen oder auspusten, mit Pfeffer und Salz würzen und gründlich verquirlen. Eine beschichtete Pfanne* erhitzen (hier Stufe 10 von 14), die Zwiebel schälen und zusammen mit den Tomaten fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und unter regelmäßigem Wenden anschwitzen. Die Tomaten und den klein gezupften Schinken dazu geben und dann sofort das Ei aufgießen.

Das Ei kurz stocken lassen und dann etwas wenden und durchmengen ohne die Masse komplett zu zerreißen. Das Basilikum fein hacken und untermengen. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit etwas (Knäcke-)Brot servieren.

Habt einen guten Start in den Tag!

