



# Klassisches Rührei

 Dauer  
15 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Bauernbrot	4 Scheiben

## Zubereitung

In einer Schüssel Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Eier in die Pfanne gießen und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse ca. 4 Min. durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt braun zu werden.

Rührei auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	366 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	18 g	Fette	17 g