



Rührei mit Avocado

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Milch	50 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL
Schnittlauch, frisch	20 g
Avocado	2 St.
Roggenbrot	8 Scheiben

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Schneebesen

1. In einer Schüssel Eier, Milch, Salz und Pfeffer mithilfe eines Schneebesens gründlich verquirlen.
2. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Eimasse zugeben. Das Rührei unter gelegentlichem Rühren ca. 2–3 Min. stocken lassen.
3. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren, Steine entfernen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in ca. 1 cm große Stückchen würfeln.
4. Fertiges Rührei, Avocadowürfel und Schnittlauch auf Tellern anrichten und mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	679 kcal		
Kohlenhydrate	68 g	Ballaststoffe	14 g
Eiweiß	26 g	Fette	34 g