# Rührei mit Brokkoli

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Salz | |
| Brokkoli | 1 St. |
| Eier | 4 St. |
| Pfeffer, schwarz | |
| Milch | 50 ml |
| Butter | 2 EL |
| Roggenbrot | 4 Scheiben |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen und ca. 2 cm große Röschen abbrechen. Brokkoli im Salzwasser ca. 5 Min. garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse und Broccoli in die heiße Pfanne geben. Eiermasse ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden.

3. Rührei mit Brokkoli auf Tellern verteilen und zusammen mit Brot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 329 kcal |
| Kohlenhydrate | 38 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 13 g |