



Rührei mit Brokkoli und Paprika

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	1 St.
Salz	
Paprika, grün	1 St.
Butter	2 EL
Eier	8 St.
Pfeffer, schwarz	
Roggenvollkornbrot, geschnitten	4 Scheiben

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser abgedeckt zum Kochen bringen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und im siedenden Salzwasser ca. 7 Min. kochen. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und würfeln.
2. Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 4–5 Min. anbraten. Währenddessen in einer Schüssel Eier, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Eimasse zum Gemüse geben, ca. 1 Min. stocken lassen und unter ständigem Rühren und Schieben ca. 3 Min. braten. Auf Teller verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	410 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	18 g