Rührei mit Champignons, Tomaten und Schnittlauch

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	200 g
Strauchtomaten	2 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Butter	1 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier

1. Champignons mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, die Strünke entfernen und in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

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

3. 2 EL Öl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Champignons darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

4. 1 EL Butter in die Pfanne geben. Die Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Eier über die Pilze gießen und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse ca. 4 Min. durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden. Kurz bevor das Ei fertig gestockt ist die Tomatenstücke unterheben.

5. Das fertige Rührei mit Champignons und Tomaten auf Teller verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	392 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	19 g