Rührei mit krossen Baconstreifen



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schnittlauch, frisch	10 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Bacon	100 g
Öl	2 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen.

2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Bacon fettfrei ca. 4 Min. kross braten. Bacon aus der Pfanne nehmen und Pfanne nicht säubern.

3. Pfanne erneut bei mittlerer Stufe erhitzen. 2 EL Öl und Eiermasse in den heißen Bratensatz geben. Eiermasse ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eimasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden.

4. Rührei mit Bacon auf Tellern verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Brot zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	458 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	27 g