



Rührei mit Schinken

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kochschinken	100 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Milch	50 ml
Butter	2 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Schinken würfeln. In einer Schüssel Schinken mit Eiern, Salz, Pfeffer und Milch verquirlen.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2–3 Min. glasig anschwitzen. Eiermasse über die Zwiebeln geben und 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 auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g