



Rührei mit Schinken

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kochschinken	100 g
Eier	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Butter	2 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Schinken würfeln. In einer Schüssel Schinken mit Eiern, Salz, Pfeffer und Milch verquirlen.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse 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 auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	346 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	20 g	Fette	16 g