



Rührei mit Schnittlauch

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schnittlauch, frisch	10 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Butter	1 Esslöffel
Roggenbrot	4 Scheibe

Zubereitung

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

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.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	351 kcal		
Kohlenhydrate	31 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	19 g	Fette	16 g