Rührei mit Spinat



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Öl	1 EL
Butter	1 EL
Brötchen	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spinat mit Zwiebeln darin ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Aus der Pfanne nehmen und mit den Eiern verrühren. Pfanne säubern.

3. In der 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 Eimasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden. Spinat-Rührei mit Brötchen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	455 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g