Rührei mit Tomaten

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Cherrytomaten	100 g
Petersilie, frisch	10 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein hacken.

2. In einer Schüssel Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tomaten mit Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Eier darübergießen und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse ca. 4 Min. durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eimasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden.

4. Auf Tellern verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	14 g