



# Rührei mit Zucchini und Schinken

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Kochschinken	100 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Butter	1 Esslöffel
Roggenbrot	4 Scheibe

## Zubereitung

Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheibe schneiden.

Schinken halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. In einer Schüssel Eier mit Salz, Pfeffer und Milch verquirlen.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini mit Schinken darin ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Eiermasse darüber gießen und 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.

Rührei mit Zucchini und Schinken auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	384 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	24 g	Fette	17 g