



Rezepte > Abendessen

Rührei mit Zucchini und Schinken

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Kochschinken	100 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Milch	50 ml
Butter	1 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Schinken halbieren und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Eier mit Salz, Pfeffer und Milch verquirlen.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini mit Schinken darin ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Eiermasse darübergießen 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.
3. Rührei mit Zucchini und Schinken auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g