Rührei-Sandwich mit Schinken und Kresse-Butter

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kressebeet	1 St.
Butter	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kochschinken	100 g
Eier	8 St.
Milch	4 EL
Vollkorntoast	8 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Kresse mithilfe einer Schere abschneiden und in einer Schüssel mit 2 EL weicher Butter, Salz und Pfeffer vermengen. Schinken in ca. 1 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel Eier aufschlagen und mit Schinken, Salz, Pfeffer und Milch verquirlen. Toast nach Belieben toasten.

2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Rührei-Masse in die heiße Pfanne geben. Eiermasse ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender Eiermasse durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis sie komplett gestockt ist und beginnt braun zu werden.

3. Toast mit Kresse-Butter bestreichen und Rührei mit Schinken darauf verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du vergessen hast, die Butter zum Temperieren rauszulegen, spüle einfach ein Glas mit kochendem Wasser aus und stülpe es über die benötigte Menge Butter. Nach ca. 5 Min. ist sie weich genug zur weiteren Verarbeitung.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	546 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	24 g