



-  VEGETARISCH
-  PERSONEN
-  LEICHT
-  15 MIN

EINKAUFLISTE:

- ½ Bd. Schnittlauch
- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 2 EL Gerolsteiner Medium
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Butter
- 1 Tomate
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Außerdem

Brett, Messer, Pfanne,
Schneebeesen, Schlüssel

Fluffiges Rührei auf Vollkornbrot

Kategorie: FRÜHSTÜCK

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Eier, Milch, Mineralwasser und eine Hälfte des Schnittlauchs in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Ei zugeben. Bei mittlerer Hitze farblos garen und dabei das Ei immer wieder vom Rand in die Mitte der Pfanne schieben.

Tomate waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf dem Vollkornbrot verteilen. Rührei auf die Tomate geben und mit restlichem Schnittlauch bestreuen.

Rezept von FOODBOOM für Gerolsteiner.



*1 Tasse = 200 ml Fassungsvermögen
1 TL = 1 gestr. TL