

Deluxe-Rührei

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 2/10 – Dauer: ca. 20 Minuten – Art: Snack – Kosten: Günstig

Zutatenliste

- 4 Eier
- 4 EL Milch
- 4 EL geriebener Käse (Je nach Geschmack kräftig bis mild, wobei ich eine Mischung aus Emmentaler, Tilsiter und Mozzarella verwendet habe)
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Kräutermischung (8-Kräuter, Küchenkräuter oder gar frisch)
- 2 EL Röstzwiebeln (Alternativ dazu zuvor eine kleine Zwiebel andünsten)
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 10 Datteltomaten
- 5 Gewürzgürkchen

Praxis-Anleitung

1. Zuerst die Tomaten sowie die Gürkchen in kleine Scheiben schneiden.
2. Danach das Gemüse zusammen mit den aufgeschlagenen Eiern und allen anderen Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren.
3. Nun das Gemisch in eine beschichtete und gut vorgeheizte Pfanne geben. Wenigen Minuten braten und sobald die Flüssigkeit zu stocken beginnt erstmals umrühren. Daraufhin wieder kurz anbraten lassen und anschließend nach Art eines Rühreis zerstückeln.
4. Sobald das gesamte Rührei fest ist und stärker zu bräunen beginnt, vom Herd nehmen und heiß servieren.

