



RÜHREI MIT GEMÜSE

für 2 Personen

100 g Saisongemüse (z.B. Zwiebeln,
Champignons, Peperoni,
Cherrytomaten, Zucchini, etc.)
1 EL Olivenöl

4-5 Eier
4 EL Milch
½ TL Salz
wenig Pfeffer oder Paprika

waschen, klein schneiden und mit dem Öl in der
Bratpfanne bei mittlerer Hitze rührbraten. Mit
wenig Wasser ablöschen.

verquirlen
beimischen
würzen

Eimasse zum Gemüse geben und auf höchster
Stufe erhitzen; rühren bis es stockt.

4 EL gekochtes Getreide

untermischen

Frische Kräuter (z.B. Peterli,
Schnittlauch, Basilikum) und
Kresse

beliebig damit garnieren

Dazu passen Ofentomaten

