



Rezept

Rührei Spezial „Eri“

für Frühstück | Mittag)

Intensive Eiweißquelle für straffe Muskeln – Bodydesigne von innen

Zutaten:

- 4-5 Eier, je nach Größe
- 1/3 – 1/4 Paprikaschote, Farbe ist nach Belieben zu wählen
- 1/2 Tomate
- 1/2 oder 1/4 Zwiebel, rote ist schmackhafter / Alternative: 2-3 kleine Frühlingszwiebeln
- 1 EL frisch geriebener Parmesan
- 2 Scheiben Schinken (Art nach Belieben), Speck etc.
- 1 Schuss Mineralwasser
- Salz | frischer Pfeffer
- Etwas Chili-Salz „Sal de Ibiza“ - wenig dosiert, da sehr intensiv
- 1-2 EL Olivenöl
- Frisch gehackte Kräutermischung aus z.B. Oregano, Estragon, Thymian, Majoran, Basilikum, Schnittlauch, Dill & Rosmarin (diese beiden sparsam verwenden und sehr fein gehakt od. gemahlen!)

Zubereitung

1. Eier aufschlagen und separat in einem Gefäß verquirlen und etwas Salz/ Pfeffer dazu
2. 1 EL Mineralwasser dazu – macht das Ei fluffiger und lockerer
3. Paprika, Zwiebel, Schinken und alle anderen Zutaten getrennt in sehr kleine Stückchen schneiden
4. Kräuter hacken – am besten mit einer Kräuterschaukel (alternativ: tiefgefrorene Kräuter)
5. Pfanne ohne Öl erhitzen und die Zwiebel kurz anbraten, bis diese nicht mehr glasig und die Poren geschlossen sind und somit das wichtige Allinin erhalten bleibt
6. Olivenöl dazu geben
7. Paprika, Schinken und ggf. Champignon dazu geben und gut anbraten, bis diese leicht braun sind – etwas Salzen | Pfeffern
8. Jetzt das verquirlte Ei auf das Gemüse geben und großflächig in der Pfanne verteilen
9. Salzen und frischen Pfeffer nach Geschmack



10. Auf das flüssige Ei kommen nun Tomate, Käse, Chili-Salz und alle frischen Kräuter gleichmäßig verteilt dazu
11. Temperatur zurück drehen und das Ei auf der ersten Seite so lange anbraten bis eine leichte Kruste entsteht, dann anfangen, das Ei umzudrehen und zu zerteilen, am besten mit einem Pfannenwender aus Holz immer wieder wenden und solange braten, bis die individuelle Bräunung und ein krosses Rührei entsteht.

Fertig.

Das Ei portionsweise auf dem angewärmten Teller verteilen, mit 2 oder 3 Blättchen Basilikum dekorieren und servieren. Ggf. mit Salz | Pfeffer nochmal nachwürzen

Vorbereitungszeit: Ca. 15 Minuten // Schwierigkeit: Sehr simpel // Portionen: 2 // Zubehör: Mittlere Bratpfanne ca. 24 cm

Guten Appetit!

Tipp:

- Achtung Hitze nicht zu hoch, das Ei ist in der Pfanne relativ schnell fertig und wenn es zu lange in der Pfanne ist, wird es schnell trocken!
- Für alle Vegetarier | Veganer kann Schinken | Käse natürlich weg gelassen werden
- 2-3 Champignons kleingeschnitten können für eine Variation auch mit angebraten werden
- Lieber erstmal weniger würzen, salzen/ Pfeffern – kann bei Bedarf noch ergänzt werden und ist besser als zu viel gewürzt!