



Klassisches Rührei

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|------------|
| Eier | 8 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 2 EL |
| Bauernmildes Brot | 4 Scheiben |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Eier in die Pfanne gießen und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse ca. 4 Min. durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eimasse komplett gestockt ist und beginnt braun zu werden.
3. Rührei auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 347 kcal |
| Kohlenhydrate | 33 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 15 g |