



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 Eiermasse 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