



# Rührei aus dem Dampfgaraufsatz

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 6 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Emmentaler am Stück  | 100 g  |
| Schalotten           | 60 g   |
| Olivenöl             | 15 ml  |
| Cherrytomaten        | 100 g  |
| Eier                 | 8 St.  |
| Milch                | 40 ml  |
| Pfeffer, schwarz     | 1 St.  |
| Meersalz             | 0.5 TL |
| Schnittlauch, frisch | 10 g   |
| Öl                   | 1 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Frischhaltefolie, Monsieur Cuisine, ofenfeste Förmchen

1. Emmentaler grob würfeln, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 7 zerkleinern. Umfüllen und zur Seite stellen, Mixbehälter ausspülen.
2. Schalotten schälen, halbieren und in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 7 fein zerkleinern und mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
3. Olivenöl hinzugeben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/2 Min. anbraten.
4. Cherrytomaten waschen und vierteln. Mit Eiern, Milch, 2 Prisen Pfeffer, 1/2 TL Meersalz, Schnittlauch und Emmentaler in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf/15 Sek./Stufe 3 vermischen.
5. Einmachgläser einfetten und Eiermasse gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Mit Frischhaltefolie straff verschließen. Gläser in den tiefen Dampfgaraufsatz stellen. Mixbehälter mit 1 l Wasser füllen, Dampfgaraufsatz verschlossen aufsetzen und mit der Dampfgar-Taste garen.
6. Anschließend Gläser aus dem Dampfgaraufsatz entnehmen, Frischhaltefolie entfernen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Das Rührei lässt sich auch prima für ein Picknick oder für unterwegs „to go“ vorbereiten. Hierzu die Weckgläser anstelle von Frischhaltefolie direkt mit Gummiring und passendem Glasdeckel verschließen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 201 kcal |
| Kohlenhydrate  | 3 g      |
| Eiweiß         | 14 g     |
| Ballaststoffe  | 0 g      |
| Fette          | 15 g     |