



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