Rührei mit Brokkoli

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Brokkoli	1 St.
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Butter	2 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen und ca. 2 cm große Röschen abbrechen. Brokkoli im Salzwasser ca. 5 Min. garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse und Broccoli in die heiße Pfanne geben. Eiermasse ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden.

3. Rührei mit Brokkoli auf Tellern verteilen und zusammen mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	329 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	13 g