



Rührei mit Gemüse

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|------------|
| Mais aus der Dose | 285 g |
| Erbsen aus der Dose | 280 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Champignons, weiß | 40 g |
| Butter | 2 EL |
| Öl | 1 EL |
| Eier | 4 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Roggenbrot | 4 Scheiben |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Mais und Erbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen und grob würfeln. Champignons ggf. putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen und die Champignons und Paprika darin ca. 3–4 Min. anbraten. In der Zwischenzeit in einer Schüssel Eier, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Mais, Erbsen und die Eimasse in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4–5 Min. stocken lassen. Omlette auf Tellern anrichten und mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 422 kcal |
| Kohlenhydrate | 51 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 16 g |