



Rührei mit Paprika und Tomate

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Butter	2 EL
Strauchtomaten	2 St.
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika ca. 2 Min. anbraten. Eiermasse in die heiße Pfanne geben und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eimasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden.
3. Tomaten waschen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Rührei auf Tellern verteilen und mit Tomaten und Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	329 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	13 g