



# Rührei mit Pfifferlingen

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Pfifferlinge	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rapsöl	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Pfifferlinge mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Pfifferlingen darin ca. 3 Min. anbraten. Eier darübergießen und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse ca. 4 Min. durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden.
4. Rührei mit Pfifferlingen auf Tellern verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Damper \(schnelles Brot\)](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	225 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g