



Rührei mit Schinken und Tomaten

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kochschinken	100 g
Strauchtomaten	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Eier	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	100 ml
Butter	2 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Schinken würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Schinken, Tomaten und Petersilie mit Eiern, Salz, Pfeffer und Milch verquirlen.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse 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 auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	365 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g