



Senf-Rührei mit Räucherlachs

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Senf	2 TL
Butter	2 EL
Kressebeet	10 g
Toastbrot	4 Scheiben
Räucherlachs	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer, Milch und Senf miteinander verquirlen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse in die heiße Pfanne geben. Eiermasse ca. 30 Sekunden stocken lassen.
2. 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.
3. Kresse vom Beet schneiden und Toastbrot nach Belieben toasten. Rührei auf die Toastbrotsccheiben verteilen, Lachs und Kresse darauflegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	404 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	19 g