

## Rührei

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.  
Hauptgericht für 2 Personen

4 frische Eier	
4 Esslöffel Milch	in einer Schüssel gut verklopfen
wenig Muskat	
¼ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer	würzen
wenig Butter	in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Eimasse hineingiessen, bei mittlerer Hitze mit der Bratschaufel hin und her schieben, bis die Eimasse leicht fest, aber noch feucht ist

**Leichter:** Statt Milch 4 Esslöffel Mineralwasser mit Kohlensäure mit den Eiern verklopfen. So wird das Rührei luftiger.

**Pro Person:** 15 g Fett, 15 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 853 kJ (204 kcal)

### Französische Omelette

Eimasse wie oben zubereiten. Butter in einer grossen, beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Eimasse hineingiessen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. am Rand fest werden lassen. Masse mit der Bratschaufel ringsum leicht gegen die Mitte schieben, weiterbacken, bis die Omelette fest ist, überschlagen.

**Tip:** Petersilie, fein gehackt, und Schnittlauch, fein geschnitten (je 1 Esslöffel), mit der Eimasse mischen.

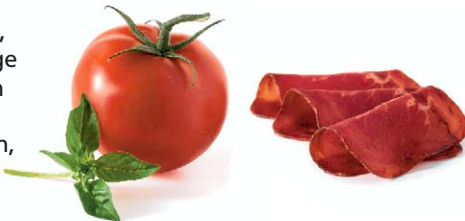


## Rührei-Variationen

---

### mit Tomate

1 **Tomate**, entkernt, in Würfeli, und einige **Basilikumblätter**, in feinen Streifen, mit der Eimasse mischen, zubereiten wie S. 1.



### mit Bündnerfleisch

30 g **Bündnerfleisch**, in feinen Streifen, mit der Eimasse mischen. Salz weglassen, zubereiten wie S. 1.

### mit Steinpilzen

10 g **getrocknete Steinpilze**, eingeweicht, abgetropft, fein geschnitten, in wenig Butter andämpfen, Eimasse begeben, zubereiten wie S. 1.



### mit Lachs

50 g **geräucherten Lachs**, fein geschnitten, und 2 Zweiglein **Dill**, zerzupft, mit der Eimasse mischen, zubereiten wie S. 1.

### mit Bundzwiebel

1 **Bundzwiebel mit dem Grün**, in feinen Ringen, in wenig Butter andämpfen, 1 Teelöffel **Thymianblättchen** und die Eimasse begeben, zubereiten wie S. 1.



### mit Salbei

**Salbei**, in feinen Streifen (1 Esslöffel), in wenig Bratbutter knusprig braten, Hitze reduzieren, Eimasse begeben, zubereiten wie S. 1.

### mit Schabziger

1½ Esslöffel **Schabziger**, fein gerieben, mit der Eimasse mischen. Salz weglassen, zubereiten wie S. 1.



### *Süsse Variante* mit Dörraprikosen und Haselnüssen

8 **Dörraprikosen**, in Würfeli, 3 Esslöffel **gemahlene Haselnüsse** und 1 Teelöffel **Zucker** mit der Eimasse mischen, zubereiten wie S. 1.

## Ideen zum Anrichten von Rührei

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

### Rührei in Gschwellti

4 kleine **Gschwellti** (fest kochende Sorte), frisch gekocht

etwas abkühlen, halbieren, bis auf einen ca. 5 mm dicken Rand aushöhlen

2 Prisen **Salz**

Gschwellti salzen, zugedeckt beiseite legen. Kartoffelmasse in einer Schüssel fein zerdrücken

1 Portion **Rühreimasse** (S. 1)  
**Majoran**, fein gehackt  
(1 Esslöffel)

beigeben, mischen

wenig **Butter**

in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Rührei zubereiten wie S. 1

**Servieren:** Rührei in den Kartoffelhälften anrichten.

**Pro Person:** 8 g Fett, 9 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 676 kJ (162 kcal)



### **auf Toastbrot**

8 Scheiben Toastbrot rösten, 1 Portion Rührei (S. 1) darauf anrichten.



### **in Tomaten**

Von 4 Tomaten Deckel abschneiden, beiseite legen, Tomaten aushöhlen, mit 1 Prise Salz salzen, 1 Portion Rührei (S. 1) hineinfüllen, Deckel daraufsetzen.



### **in Pittabrot**

4 Pittabrote nach Angaben auf der Verpackung wärmen. Mit Salatblättern, einigen Gurkenscheiben und 1 Portion Rührei (S. 1) füllen.



### **mit Salat**

Schnitt- oder Kopfsalat auf Tellern anrichten, evtl. mit Aceto balsamico und Olivenöl beträufeln, 1 Portion Rührei (S. 1) daneben anrichten.