Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Gemüse-Rührei

Ein Rezept von Gemüse-Rührei, am 27.04.2024

Zutaten

6	Eier
	Salz
80 g	Champignons
2 TL	Öl
2 EL	Zitronensaft
250 g	Blattsalatmischung (aus der Salattheke)
1 TL	Currypulver
	Pfeffer
2	rote Paprikaschoten (300 g)
2 EL	Aceto balsamico
1 TL	mittelscharfer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Eier mit Currypulver, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten ebenfalls putzen, waschen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsewürfel darin scharf anbraten und die Eiermischung daraufgießen. Das Ei ca. 1 Min. stocken lassen. Mit einem Bratenwender wenden und erneut stocken lassen. Die Eier-Gemüse-Masse nun so lange unter Rühren braten, bis sie fest ist.

3. Das restliche Öl mit dem Essig, Zitronensaft und Senf zu einem Dressing verrühren. Den Salat in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Das Rührei mit dem Salat auf zwei Tellern servieren.