

Rezept

Ajvar-Rührei mit Rucola

Ein Rezept von Ajvar-Rührei mit Rucola, am 28.06.2026

Zutaten

1 rote Spitzpaprika	1 kleiner Zucchini (ca. 125 g)
1 kleine Zwiebel	50 g Rucola
4 Eier (M)	Salz
Pfeffer	2 TL Ajvar (mild oder scharf)
2 TL Olivenöl	2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 50 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 19 g F, 19 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Eier, Salz, Pfeffer und Ajvar in einem Rührbecher verquirlen.
2. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Paprika, Zucchini und Zwiebel darin 2-3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Eiermasse dazugießen, bei kleiner Hitze stocken lassen, dabei mit einem Pfannenwender von außen nach innen immer wieder zusammenschieben. Rührei zusammen mit je 1 Scheibe Brot auf zwei Tellern anrichten und mit Rucola bestreut servieren.