

Rezept

Brotwürfel mit Kräuter-Rührei

Ein Rezept von Brotwürfel mit Kräuter-Rührei, am 07.12.2025

Zutaten

4 Scheiben Toastbrot

Salz

50 g gekochter Schinken

4 Eier (M)

½ Pck. TK-Petersilie

1 TL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 16 g F, 23 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Das Toastbrot im Toaster oder in einer Pfanne ohne Fett rösten und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen. 1 Prise Salz und die Petersilie dazugeben und mit einer Gabel verquirlen. Den Schinken würfeln und unter die Eier rühren.
3. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Öl in die Pfanne geben und die Brotwürfel dazugeben. Die Eimasse gleichmäßig darauf verteilen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren stocken lassen. Das Rührei auf zwei Tellern anrichten und servieren.