

Rezept

Buttermilch-Walnuss-Rührei

Ein Rezept von Buttermilch-Walnuss-Rührei, am 28.06.2026

Zutaten

3 Eier (M)	40 ml reine Buttermilch
1 TL Ahornsirup	1 TL Zimtpulver
Salz	2 EL Walnusskerne
1 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 24 g F, 13 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Buttermilch, Ahornsirup, Zimt und 1 Prise Salz mit einer Gabel verquirlen. Die Walnüsse grob hacken.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse darin gleichmäßig verteilen und in ca. 3 Min. zu Rührei stocken lassen. Dabei mit einem Pfannenwender immer wieder vom Rand zur Mitte hin zusammenschieben.

3. Zum Servieren das Rührei auf Teller verteilen und mit den Walnüssen garnieren.