

Rezept

Käse-Kräuter-Rührei

Ein Rezept von Käse-Kräuter-Rührei, am 18.12.2025

Zutaten

50 g Bergkäse (oder Parmesan)

je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch und Dill (ersatzweise je 2 EL TK-Dill und Schnittlauch)

2 Frühlingszwiebeln

2 Eier

2 EL Sahne (oder Milch)

Salz

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

1 TL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Den Käse auf der Gemüsereibe grob reiben oder mit dem Sparschäler in feine Späne hobeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Dillspitzen hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden.
2. Die Eier in ein Schälchen aufschlagen, die Sahne zugeben und alles mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Käse und die Kräuter unterrühren. Wer TK-Kräuter nimmt, rührt sie unaufgetaut unter.
3. Die Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. andünsten. Die Eiermasse darübergießen. Sobald das Ei an den Rändern zu stocken beginnt, mit einem Holzlöffel zur Mitte hin zusammenschieben. Das langsam so lange wiederholen, bis das ganze Ei gestockt ist. Das Rührei heiß mit Brot essen.