

Rezept

Pesto-Rührei

Ein Rezept von Pesto-Rührei, am 18.12.2025

Zutaten

2 Eier	Meersalz
1-2 EL Pinienkerne	2-3 Stiele Basilikum
1 TL Olivenöl	1/2 Knoblauchzehe
2 EL geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Eier samt 1 Prise Meersalz mit einer Gabel verkleppern, aber nicht zu kräftig schlagen oder schaumig rühren – dann werden sie leicht trocken. Bei seitestellen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten, dabei die Pfanne öfters rütteln. Das dauert etwa 1 Minute. Pinienkerne aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
2. Das Öl mit der halben Knoblauchzehe in der Pfanne sanft erhitzen. Den Knoblauch wieder rausnehmen, das Rührei hineingießen und kurz anstocken lassen. Jetzt die Pinienkerne und das Basilikum darüberstreuen und mit einem Holzspatel oder -löffel sanft rühren – immer da, wo das Ei noch besonders flüssig ist.
3. Sobald das Ei beginnt, stückig zu werden, den Parmesan darüberstreuen. Die „Ei-Schollen“ in der Mitte zusammenschieben und die Pfanne vom Herd ziehen – das Ei darf ruhig noch ein paar feuchte Stellen haben, die jetzt in 1 Minute Ruhezeit gerade richtig werden. Dann gleich essen – mit geröstetem Knoblauchbrot oder einfach mit Vollkornbrot.