

Rezept

Rührei mit Pak Choi und Cashewmus

Ein Rezept von Rührei mit Pak Choi und Cashewmus, am 02.06.2026

Zutaten

6 Eier (M)	Salz
200 g Pak Choi	1 EL Butter
Kräutersalz	Pfeffer
2 EL Cashew-Mus	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 31 g F, 25 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, 2 Prisen Salz dazugeben und die Eier mit dem Schneebesen zu einer schaumigen Masse verquirlen.

2. Den Pak Choi waschen, putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und quer in schmale Streifen schneiden.

3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit dem Pfannenwender gut verteilen. Pak Choi in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Das Gemüse mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

4. Die Eimasse hinzugeben und alles so lange braten, bis die gewünschte Rühreikonsistenz erreicht ist. Das Rührei auf vier Teller verteilen und je 1 EL Cashewmus darauf verteilen.