

Rezept

Rührei mit Tomaten und Käse

Ein Rezept von Rührei mit Tomaten und Käse, am 28.06.2026

Zutaten

4 Eier	50 g Sahne
75 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)	125 g Kirschtomaten
1 EL Butter	Salz
Pfeffer	1 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 19 g F, 13 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in einen hohen Rührbecher aufschlagen und mit der Sahne und dem geriebenen Käse mit einem Schneebesen gründlich verquirlen. Die Tomaten waschen und vierteln.

2. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Eier-Käse-Masse in die Pfanne geben und immer wieder mit einem Ess- oder Holzlöffel vorsichtig durchrühren, bis das Rührei gestockt und cremig ist. Anschließend die Tomatenstücke vorsichtig unterheben.

3. Zum Servieren das Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreuen. Das Rührei passt als alternativer Brotbelag auch gut auf eine Scheibe Brot oder ein Brötchen.