

Rezept

Rührei mit Ziegen-Feta und Limette

Ein Rezept von Rührei mit Ziegen-Feta und Limette, am 28.06.2026

Zutaten

5 Eier (M)	Salz
Pfeffer	300 g Zucchini
1 EL Butter	Kräutersalz
½ Bio-Limette	50 g Ziegenfeta
2 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 27 g F, 24 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Salz und Pfeffer dazugeben und die Eier gut verquirlen. Die Zucchini waschen, putzen und längs in feine Streifen schneiden (eventuell einen Sparschäler dafür benutzen).
2. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zucchinistreifen darin anbraten und mit etwas Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale zu den Zucchini geben.
3. Das verquirlte Ei mit in die Pfanne geben und braten, bis das Ei eine etwas festere Konsistenz hat. Dann den Ziegen-Feta mit den Händen zum Rührei krümeln und unterrühren.
4. Rührei mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, die Petersilie dazugeben. Das Rührei auf zwei Tellern anrichten.