

Rezept

## Rühreier auf italienische Art

Ein Rezept von Rühreier auf italienische Art, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>200 g</b> Zucchini	<b>1</b> Zwiebel
<b>25 g</b> getrocknete in Öl eingelegte Tomaten, nicht abgetropft	<b>40 g</b> Rucola
Pfeffer	Salz
<b>4</b> Stängel Basilikum	rosenscharfes Paprikapulver
<b>1</b> Scheibe Pumpernickel (60 g)	<b>4</b> Eier

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 290 kcal

### Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben, diese in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen – das Öl dabei auffangen – und in Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln. 10 g Rucola fein hacken.
2. 1 EL Tomatenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini und Tomatenstreifen zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen und ca. 5 Min. andünsten.
3. Inzwischen das Basilikum waschen, trockenschütteln und hacken. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gehacktes Basilikum und Rucola unterrühren.
4. Die Eier in die Pfanne zu den Zucchini geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei mehrmals mit einem Pfannenwender zusammenschieben. Rühreier mit der restlichen Rucola anrichten. Die Pumpernickelscheibe halbieren und dazureichen.