

## Rezept

# Rühreier mit Speck aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Rühreier mit Speck aus der Heißluftfritteuse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>1/2</b> rote Paprika
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>8</b> Eier
Salz	Pfeffer
<b>1/2 EL</b> neutrales Öl	<b>8 Scheiben</b> Frühstücksspeck

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 19 g F, 18 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und bis kurz vor dem dunklen Grün in feine Ringe schneiden. Bei der Paprika Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälfte waschen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.

---

2. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, salzen, pfeffern und mit einer Gabel gut verquirlen.

---

3. Das Gemüse in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben, mit dem Öl beträufeln und den Deckel schließen. Den Timer auf 10 Min. einstellen. Auf den Button »2 in 1« drücken und den Timer hier auf 4 Min. einstellen. Das Gerät starten. Nach 5 Min. Gesamtlaufzeit die Eier hinzufügen.

---

4. Bei Erklingen des Signaltons die Grillplatte in das Gerät einsetzen und die Speckscheiben darauf verteilen. Den Deckel schließen und den Speck über die restliche Garzeit von 4 Min. knusprig braten.