

Rezept

# Rühreier mit Sojabohnensprossen

Ein Rezept von Rühreier mit Sojabohnensprossen, am 16.03.2025

## Zutaten

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| <b>200 g</b> Sojabohnensprossen | <b>1 Bund</b> Schnittlauch  |
| <b>6</b> Eier                   | <b>50 ml</b> Milch          |
| <b>1 Msp.</b> Sambal oelek      | <b>1 EL</b> helle Sojasauce |
| Salz                            | Pfeffer                     |
| <b>2 EL</b> Butter              |                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Die Sojabohnensprossen waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. 1 EL Schnittlauchröllchen beiseite stellen.
2. Die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen, mit dem Sambal oelek, der Sojasauce und Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Butter im Wok zerlassen, die Sojabohnensprossen darin ca. 1 Min. braten. Die Eiermasse darüber gießen und unter ständigem Rühren stocken lassen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.