

Rezept

Scharfes Tomaten-Rührei

Ein Rezept von Scharfes Tomaten-Rührei, am 18.12.2025

Zutaten

6 Eier	4 EL Milch
Salz	Pfeffer
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	4 Frühlingszwiebeln
2 rote Chilischoten	1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
6 reife Tomaten	2 EL Butterschmalz
1/2 TL Kurkuma	1/2 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verquirlen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den weißen und hellgrünen Teil in feine Würfel schneiden. Chilischoten waschen, putzen und entkernen. Ingwer schälen. Mit den Chilis fein würfeln.
2. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. 2 Früchte halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 4 Tomaten in Spalten schneiden und beiseitelegen.
3. Erst den Wok, dann das Schmalz darin erhitzen. Frühlingszwiebel-, Chili- und Ingwerwürfelchen kurz anbraten. Die Tomatenwürfel und Kurkuma einstreuen und 1 Min. mitbraten. Die Eiermilch darübergießen. Von der Seite nach innen schieben, bis die Masse cremig-weich gestockt ist.
4. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Das Rührei portionsweise mit den Tomatenspalten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Koriandergrün bestreuen. Dazu schmecken Chapatis oder Fladenbrot.