

Rezept

Schnelles Paprika-Rührei-Sandwich

Ein Rezept von Schnelles Paprika-Rührei-Sandwich, am 18.12.2025

Zutaten

1	rote Paprikaschote	1	Schalotte
4	Eier	50 ml	Milch
1 EL	Öl	1 TL	getrockneter Thymian
	Salz		Pfeffer
6 Scheiben	Vollkorn-Toast	40 g	Butter
3 Scheiben	mittelalter Gouda	1 EL	TK-Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

Zubereitung

1. Paprika halbieren, putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Eier aufschlagen und leicht mit der Milch verrühren.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikastückchen mit den Schalotten und dem Thymian darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. anbraten. Das Ei hinzufügen und am Pfannenboden stocken lassen. Nach 1-2 Min. gelegentlich mit dem Pfannenwender beiseiteschieben, bis das Ei fast vollständig gestockt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Brot toasten und mit Butter bestreichen, 3 Scheiben davon mit dem Käse belegen. Das Rührei auf diese Scheiben verteilen und den Schnittlauch darüberstreuen. Dann die anderen Scheiben daraufklappen, die Brote diagonal halbieren und servieren.