

Rezept

Schnelles Rührei mit Paprika und Sardellen

Ein Rezept von Schnelles Rührei mit Paprika und Sardellen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)	2 Sardellenfilets (in Öl eingelegt)
2 große Frühlingszwiebeln	4 Eier (M)
2 EL Milch	Salz
1 EL Butter	¼ TL Chiliflocken
2 TL gehackte TK-Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Sardellenfilets fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz würzen.

2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebelringe mit den Chiliflocken darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 1 Min. andünsten. Die Paprikastreifen, die gehackten Sardellen sowie die Petersilie dazugeben und erhitzen.

3. Die Eiermasse unterrühren und 1 - 2 Min. braten, bis sie gestockt, aber nicht trocken ist. Das Rührei auf Teller verteilen und sofort servieren. Dazu schmecken knusprige Brotscheiben oder auch Ofenkartoffeln sehr gut.