

Rezept

Wirsing-Rührei mit Speck

Ein Rezept von Wirsing-Rührei mit Speck, am 30.06.2026

Zutaten

250 g Wirsing	Salz
4 Eier (M)	4 EL Milch
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch	100 g roher Räucherspeck
2 TL Butter	4 Scheiben Vollkornbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 17 g F, 16 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Wirsing waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf mit 200 ml Salzwasser bei mittlerer Hitze zugedeckt 3-4 Min. dünsten, ab und zu umrühren. Den Wirsing herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Inzwischen Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte unter die Eiermasse rühren. Den Speck klein würfeln und in einer Pfanne mit der Butter bei mittlerer Hitze 4-5 Min. anbraten. Wirsing zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Die Eiermischung zugießen und 1-2 Min. bei geringer Hitze stocken lassen. Dann das Rührei mit einem Pfannenwender von außen nach innen schieben und weitergaren, bis es cremig ist.
3. Das Wirsing-Rührei mit dem Vollkornbrot anrichten. Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.