

Rezept

Zucchini-Kräuter-Rührei

Ein Rezept von Zucchini-Kräuter-Rührei, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Zucchini	2 TL Rapsöl
3 Eier (Größe M)	2 EL Mineralwasser
Salz	Pfeffer
2 EL gehackte gemischte Kräuter	3 Scheiben Vollkornbrot (à 60 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchiniwürfel ca. 2 Min. darin dünsten.

2. Die Eier mit 5 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. Über die Zucchini gießen. Bei schwacher Hitze stocken lassen.