

## **das perfekte Rührei**

### **Zutaten für 2 Personen:**

2-3 Eier, 2-3 EL Wasser, Milch oder Rahm,  
1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle,  
1 EL Butter oder Sonnenblumenöl

### **Zubereitung:**

Eier mit Wasser, Milch oder Rahm und einer Prise Salz mit einer Gabel vorsichtig verrühren. Die Ei-Masse nur kurz rühren bis Flüssigkeit und Ei schön vermischt sind, sonst wird das Rührei zäh.

In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen, auf mittlere Hitze zurückschalten und Ei-Masse eingießen. Nicht zu heiß braten, sonst wird das Rührei zäh.

Die Ei-Masse stocken lassen und dann in der Pfanne vorsichtig von vorne nach hinten schieben. Nicht wild mit der Gabel rühren.

Sobald das Rührei die gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

### **Rührei mit Tomaten und Rucola**

1 Fleischtomate fein würfeln, 1 Hand voll Rucola waschen und zerzupfen.

Butter oder Öl in der Pfanne erhitzen und gewürfelte Fleischtomate andünsten. Die Ei-Masse zugießen und den Rucola darauf verteilen. Rührei wie oben angegeben braten.

Auf zwei Teller verteilen und mit 1 EL gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

### **Rührei mit Zucchini und Kürbiskernen**

1 kleine Zucchini halbieren und in feine Halbkreise schneiden.

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zucchini darin 1-2 Min. kurz andünsten.

2 EL Kürbiskerne und Ei-Masse zugeben und wie oben angegeben braten.

### **Rührei mit Pilzen**

200 g Pilze (Champignons, Austernpilze, Shitakepilze, Pfifferlinge) putzen und fein schneiden.

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Pilze darin kurz andünsten.

Ei-Masse zugeben, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken und alles vorsichtig ineinander verrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### **Kartoffel-Omelett**

2-3 Eier verquirlen, 3 gekochte Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, 2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin kurz anbraten und die Kartoffeln dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die verquirlten Eier darüber gießen und stocken lassen.