

Rührei mit Wakame-Algen



Zubereitungszeit

15 Minuten + ca. 15 Minuten einweichen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 200 kcal

Eiweiss: 13 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 1 g

Tipps zu diesem Rezept

- Statt mit Schnittlauch mit Nori-Flocken bestreuen.
- Mit getoastetem Brot servieren.
- Wakame-Algen und Nori-Flocken gibts im Delikatessgeschäft oder unter www.5elemente-versand.ch.

Zubereitung

1. Wakame mit kaltem Wasser bedeckt 10-15 Minuten einweichen. Algen aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Blattrippen entfernen, Algen in feine Streifen schneiden.
2. Eier und Rahm verquirlen. Salzen und pfeffern. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Butter in einer weiten, beschichteten Bratpfanne erhitzen. Algen darin kurz andünsten, Hitze reduzieren. Eimasse begeben, unter Rühren bei kleiner Hitze zu einer cremigen Masse stocken lassen. Rührei anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

Zutaten

2	Streifen getrocknete Wakame-Algen
8	Eier
0.5 dl	Rahm
	Salz
	Pfeffer
0.5 Bund	Schnittlauch
20 g	Butter