

Rührei



Zubereitungszeit

5 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 230 kcal

Eiweiss: 14 g

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 1 g

Zutaten für 1 Portion

2	frische Eier
2 Prisen	Salz
1 TL	Rahm
1 TL	Butter

Zubereitung

1. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Mit einer Gabel oder einem Schwingbesen verquirlen. Salz und Rahm dazugeben. Nochmals verquirlen. Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald die Butter leicht schäumt, Eimasse in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze braten. Masse mit einem Gummischaber von aussen nach innen bewegen. Sobald sie stockt, aber noch etwas feucht ist, servieren.