

Nr. 70: Rührei "plus"

- schnell und variabel in der Pfanne -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	kleine	Tomate	40 g
1	Stück	Feta	60 g
3		Eier	180 g
1	Teelöffel	Schnittlauch	5 g
1/2	Teelöffel	Jodsalz	2 g
1	Prise	Pfeffer	0,5 g
1	Prise	Paprika, edelsüß	0,5 g
1	Esstlöffel	Olivenöl	12 g

Zubereitung:

Die Tomate und den Feta fein würfeln.
Eier, Schnittlauch, Tomaten, Feta. Salz, Pfeffer und Paprika verrühren.
Öl in der Pfanne erhitzen und Eiermasse darin braten.

Dazu passt bei größeren Portionen:
weitere Gemüse, z. B. Zucchini

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	178 kcal
Eiweiß (Protein)	10,5 g
Fett	14,5 g
Kohlenhydrate	1,6 g