



Ei, wie lecker!

RÜHREI MIT FETA, TOMATE UND FRÜHLINGSZWIEBELN

Eier sind wahre Kraftpakete. Sie enthalten biologisch besonders wertvolles Protein. Bei einem Hühnerei beträgt die biologische Wertigkeit 100 %. Das heißt: Mit 100 g Hühnereiprotein können 100 g Körpereweiß aufgebaut werden. Aber nicht nur das: Eier liefern dazu noch wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sind die optimale Basis für leckere Rezepte!

ZUTATEN FÜR 1 BIS 2 PERSONEN

4 Eier (gerne Bio)
ca. 1/4 Bund Frühlingszwiebeln
ca. 8 Cocktailtomaten
ca. 50 g Fetakäse
20-30 ml Milch (3,5%)

Rapsöl
Salz
Pfeffer
Chilli geschrotet

ZUBEREITUNG

Die Eier aufschlagen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und geschroteten Chillies verquirlen. Wer es besonders luftig mag, rührt einfach einen kleinen Schuss Milch mitunter.

Die Cocktailtomaten halbieren und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Fetakäse würfeln.

Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen.

Die Frühlingszwiebeln im Rapsöl kurz dünsten. Dann das Ei hinzufügen, kurz stocken lassen und unter Rühren circa 3 Minuten braten. Schafskäsewürfel und halbierte Tomaten zugeben und circa weitere 2 bis 3 Minuten unter vorsichtigem Rühren braten.

Fertig! Guten Appetit!