



Rührei Surprise



Vor-und zubereiten: ca. **15 Minuten**

Zutaten

Für 1 Portion

2 Frische Eier
2 EL Milch
Salz, Pfeffer, Paprika

wenig Gemüseresten
wenig Frühlingszwiebel
evtl. Bärlauch

1 EL Rapsöl o. Bratbutter

Zubereitung

In Massbecher geben, gut mischen

in beschichteter Bratpfanne erwärmen, Gemüse (und Fleischwürfeli) zugeben und ca. 5 Min. leicht andämpfen. Dann die Eimasse zugeben und mit einer Bratschaufel alles hin und her schieben, bis die Eimasse flockig, aber noch leicht feucht ist. Sofort servieren.

Tipp: Je nach Lust und Appetit kombinieren wir Eier mit Schinken, Reibkäse, Kräuter, Lauch, Champignons, Chorizo, fein geraffelte Riebli, Tomatenwürfel, etc. – was der Vorrat so hergibt. Kombiniert mit 1-2 Stück Vollkornbrot für einen gut sättigenden Start in den Tag oder als auch als kleine Hauptmahlzeit (allenfalls da noch kleinen Blattsalat dazu).

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch