

Blitz-Gemüse- Rührei

FÜR 1-2 PORTIONEN

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 EL Milch
- 1 kleine Karotte
- 1/4 Paprika
- 1 Handvoll Erbsen (frisch oder TK)
 - 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz & Pfeffer

So geht's:

- 1. Gemüse klein schneiden**
Karotte und Paprika in kleine Würfel schneiden.
- 2. Eier verquirlen**
Eier mit Milch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
- 3. Gemüse anbraten**
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
Gemüse 2-3 Minuten kurz anbraten.
- 4. Eier dazugeben**
Verquirlte Eier über das Gemüse gießen.
Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten stocken lassen und leicht umrühren.
- 5. Fertig!**
Warm servieren – passt prima zu Vollkornbrot oder pur.



GROSSMARKT
HAMBURG