



Rezepte – Woche 1

Das „Perfekte“ Rührei

Für 2 Portionen
5 Eier
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Die Eier eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen oder – falls keine Zeit ist – etwa 20 Sekunden in heißem Wasser wärmen und kurz ruhen lassen. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel zusammen mit einer Gewürzmischung (siehe Tabelle) gut verquirlen. In einer Pfanne das Olivenöl oder Ghee auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Eiermischung hineingießen und ab und zu rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. **Dazu passt:** Spinat, Rucola oder Feldsalat sowie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.

Beliebige Gewürzkombinationen

Geschmack	Gewürze	Extra – kann vor oder nach dem Braten dazu
- Thai	Ingwer, Chili, Koriander	Frühlingszwiebelringe – roh oder gebraten
- Provence	Thymian, Rosmarin, Majoran	Tomatenmark mit den Eiern verquirlen
- Spanien	Knoblauch in feinen Scheiben oder fein gehackt	Mandelblättchen auf die Eier geben
- Griechenland	Oregano	Saft einer Zitrone über die Eier träufeln
- Mexiko	Chiliflocken oder frische Schoten in feinen Ringen	Frühlingszwiebelringe anbraten, Saft einer Limette über die Eier träufeln
- Mittlerer Osten	Petersilien- und Korianderblättchen	Saft einer Zitrone über die Eier träufeln
- Nordafrika	Kreuzkümmel, Minzeblättchen	Knoblauch fein gehackt