

Vital Rezept

Zucchini Schinken Rührei

Zubereitung:

Die Zwiebeln in etwas Öl anrösten.

Den Schinken klein schneiden, dazugeben und kurz mit anrösten.

Zucchini grob raspeln und zusammen mit dem fein gehacktem Knoblauch und dem Rosmarin dazugeben. Anschließend etwa 2 Minuten sanft braten.

Die Eier in einer Schüssel versprudeln, den Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit in die Pfanne gießen und cremig stocken lassen, dabei öfter umrühren.

Wenn man möchte die Brotscheiben toasten. Danach das Rührei auf den Broten verteilen und sofort servieren.

Arbeitszeit: 15 Min

Koch/Backzeit: 10 Min

Schwierigkeit: einfach

Vitalkoch: Janis

Bewertung: Eiweißhaltiges Frühstück!

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
3 Scheiben	Brot
3	Eier
50 g	Schinken
1	Zwiebeln
Etwas	Pflanzenöl
½	Zucchini
1	Knoblauchzehe
2 EL	Käse gerieben
	Salz & Pfeffer

