



# Rührei Variationen

🕒 5–10 Min   

## Zubereitung

- 1 Für das Tomaten-Feta Rührei Zwiebel in Olivenöl langsam weich dünsten, aber nicht bräunen. Tomaten dazu geben, salzen und bei mittlerer Hitze zerfallen lassen.
- 2 Dann die Hitze auf Minimum reduzieren, Eier und 50 g Feta zugeben und stocken lassen, dabei ab und zu mit einem Holzlöffel durchrühren.
- 3 Wenn die Eier gestockt und schön fluffig sind, den restlichen Feta kurz untermischen, auf zwei Teller aufteilen, mit Koriander garnieren und dem getoasteten Sauerteigbrot servieren.
- 4 Für das klassische Rührei die Zwiebel in Butter langsam weich dünsten, aber nicht bräunen, Paprika dazu, salzen und bei mittlerer Hitze anbraten.
- 5 Dann die Hitze auf Minimum reduzieren, Eier, Kürbiskerne und Röstzwiebel zugeben und stocken lassen, dabei ab und zu mit einem Holzlöffel durchrühren.
- 6 Sobald die Eier gestockt und schön fluffig sind, auf zwei Teller aufteilen und mit etwas mehr Röstzwiebeln und frischer Petersilie garnieren.

## Zutaten 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

### Für das Tomaten-Feta Rührei

2 EL	Olivenöl
1 Stk.	Kleine Zwiebel, geschnitten
300 g	Cocktail Tomaten geviertelt
4 Stk.	Eier, verquirlt, gesalzen und gepfeffert
150 g	Feta, zerbröseln
1 Stk.	♦ Meersalz jodiert grob
1 Stk.	♦ Pfeffer bunt ganz
	Frischer Koriander zum Garnieren

### Für das klassische Rührei

1 EL	Butter
1 Stk.	Kleine Zwiebel, geschnitten
200 g	Paprika gewürfelt
4 Stk.	Eier, verquirlt, gesalzen und gepfeffert
20 g	Kürbiskerne
1 EL	Röstzwiebel
1 Stk.	♦ Meersalz jodiert grob
1 Stk.	♦ Pfeffer bunt ganz
	Frische Petersilie zum Garnieren

