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 unterrühren, 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, zerbröselt
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