



1A+1B

## Rührei mit Rucola und Pfifferlingen



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Die Eier mit der Kochsahne aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eirmischung hineingießen. Rühren bis das Ei gleichmäßig gestockt ist. Die restliche Butter in einer anderen Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge ca. 5 Minuten braten. Das Rührei mit den Pfifferlingen und dem Rucola servieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 1 EL Kochsahne light
- ☐ 200 g Pfifferlinge
- ☐ 20 g Rucola
- ☐ 1½ EL ungesalzene Butter
- ☐ 1 Zweig frischer Schnittlauch
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 290 kcal |
| Kohlenhydrate | 2 g      |
| Fett          | 22 g     |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Eiweiß        | 16 g     |