



1A+1B

Vegetarisch

Rührei mit Rucola und Pfifferlingen



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 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