

# Tomaten-Zucchini-Rührei

## Zutaten (für 1 Person):

- 1 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Kräuter

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit dem Öl ca. 2-3 Minuten andünsten.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer und Kräutern gut verquirlen.

Die Eiermasse über das Gemüse in der Pfanne gießen und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten stocken lassen.

## Nährwerte:

301 kcal, 22 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Akne  
Adipositas  
Bluthochdruck  
Diabetes  
Fettleber  
Fettstoffwechselstörung  
Fußpilz  
Hämorrhoiden  
Hashimoto  
Metabolisches Syndrom  
Migräne  
MS  
Parodontitis  
Reizdarm  
Rosazea  
Verstopfung  
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.10.2019

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)