

Roggenbrötchen mit Rührei

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Roggenbrötchen
- 1 TL Butter
- 2 Blätter Salat
- 2 Eier
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Öl
- 2 Kirschtomaten

Roggenbrötchen mit einem Messer aufschneiden, die Innenflächen mit wenig Butter bestreichen und die gewaschenen Salatblätter so darauflegen, dass sie auf Ober- und Unterseite der Brötchen passen. Dafür die Salatblätter gegebenenfalls teilen.

Eier und Schnittlauchröllchen in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eimasse in eine Pfanne mit Öl gießen und bei mittlerer Temperatur anbraten, bis die Eier stocken. Mit einem Pfannenwender mehrfach vom Pfannenrand in die Mitte schieben.

Kirschtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Fertiges Rührei auf die Brötchenhälften geben und Tomatenscheiben darauf verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen