

Hafer-Rührei mit Tomaten

Zutaten (für 2 Personen):

- 75 g Haferflocken
- 4 Eier
- 50 ml Hafer-Drink
- 10 Kirschtomaten
- 0,5 Bund Schnittlauch
- Kreuzkümmel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Haferflocken ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Eier aufschlagen und mit Hafer-Drink verquirlen. Mit Kreuzkümmel, Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Schnittlauch sehr klein schneiden und zur Eiermasse geben. Etwas Olivenöl zu den Haferflocken in die Pfanne geben, dann die Eiermasse dazugeben. Kirschtomaten vierteln und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles braten, bis das Ei gestockt ist.

Auf Teller füllen und nach Belieben mit Tomatenscheiben und Schnittlauch garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 16.08.2022

Koch/Köchin:

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