

Hüttenkäse-Rührei mit gebratenen Pilzen

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Champignons
- alternativ: andere Pilze
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 (Größe M) Eier
- 4 EL (1,5 % Fett) Milch
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 0,2 TL getrockneter Thymian
- 3 EL Olivenöl
- 50 g körniger (Halbfettstufe) Frischkäse
- 2 Scheiben (aus Sauerteig) Roggenvollkornbrot

Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne getrennt in dünne Ringe schneiden. Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

In einer großen Pfanne zwei Drittel des Öls erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Nach der Hälfte der Zeit die weißen Frühlingszwiebelringe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermasse mit dem restlichen Öl dazugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten stocken lassen, dabei mit einem Pfannenwender langsam vom Rand bis zur Mitte schieben, bis alles gestockt ist.

Hüttenkäse in Flöckchen auf dem Rührei verteilen, leicht durchrühren und noch etwa 1 Minute stocken lassen. Das Rührei auf Tellern anrichten und mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen. Das Brot separat dazu servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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