

Fitness Rührei mit Tomate und Frühlingszwiebeln

Für 2 Personen:

1 Frühlingszwiebel	1 Tomate	4 Eier
1 Prise Salz	Pfeffer	1 EL süße Chilisauce
1 EL Petersilie	100 g Hüttenkäse	1 TL Butter

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, Stielansatz heraus schneiden und Fruchtfleisch würfeln. Eier mit Salz und Pfeffer in einem Mixbecher mit dem Stabmixer mixen.

Frühlingszwiebel und Tomaten mit Chilisauce und Petersilie einrühren. Dann den Hüttenkäse unterheben.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Eiermasse zugeben und bei niedriger Hitze 3–4 Minuten stocken lassen, dabei die Masse mit einem Kunststoffspatel nur etwas hin- und herschieben und nicht zu fest werden lassen, denn das Rührei sollte weich und cremig sein. Das Fitnessrührei auf zwei Teller verteilen und genießen.

Christian Henze am 07. Juni 2019