

Kürbiskern-Rührei an Räucherlachs

Mit Toast ein perfektes Frühstück.

Rührei mit Lachs ist ein wahres Fitnessfrühstück. Gibt man dem Gericht noch weitere, gesunde Dinge hinzu, wird daraus eine Energiebombe. In diesem Rezept bereitet man das klassische Rührei mit geräuchertem Lachs und Kürbiskernen zu.

Zutaten

- 4 Scheiben Räucherlachs
- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 1 EL Petersilie
- 2 EL gehackte Kürbiskerne
- 2 Lauchzwiebeln
- 1/2 grüner Paprika
- 4 Cocktailtomaten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Eier mit Milch, Petersilie und Kürbiskernen verquirlen.
- Lauchzwiebel in Ringe, Paprika in Streifen schneiden. Beides in wenig Öl in der Pfanne anbraten. Eiermilch darüber geben, leicht stocken lassen. Dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss die geviertelten Tomaten dazugeben, durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kürbiskern-Rührei mit dem Räucherlachs auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/kuerbiskern-ruehrei-raeucherlachs/>