AOK-KochWerkstatt: Kräuterrührei auf Vollkornbrot

Zutaten für 4 Personen	
250 g	**Tomaten**
4 EL	**gemischte TK-Kräuter (z.B. Gartenkräuter oder Kräuter italienischer Art)**
6	**Eier**
150 g	**saure Sahne**
40 g	**Butter**
4 Scheiben	**Vollkornbrot**
	Salz, Pfeffer

Zubereitung
Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Kräuter mit 2 Eiern und saurer Sahne in einem hohen Gefäß gründlich verrühren. Die Masse mit den restlichen Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimasse in die Pfanne gießen, bei schwacher Hitze stocken lassen und dabei mit einem Pfannenwender von außen nach innen immer wieder zusammenschieben. Aus der restlichen Eimasse und Butter auf die gleiche Art und Weise ein Rührei zubereiten. Das Rührei mit Tomatenscheiben und Vollkornbrot auf vier Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Guten Appetit!

2222022_KS