



Rührei – Das kann jeder – oder doch nicht?

Kochzeit: 3 min **Gesamtzeit:** 5 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 200 kcal

Zutaten

3 große frische Bio- oder Demeter-Eier

10 g frische Butter

15 g kalte Sahne, es gehen aber auch Milch oder andere Milchprodukte wie z. B. Halbrahm

Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Einen Teller im Ofen auf ca. 60 – 70 °C vorheizen und einen passenden kleinen Topf bei mäßiger Hitze (in einer Skala von 1 – 10 also ca. Stufe 5 -6) warm werden lassen.
2. Die Eier in ein Glas aufschlagen und in eine Schüssel geben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen glatt schlagen, sodass die Eier in einer Masse vom Schneebesen fliesen und leicht Blasen schlagen.
3. Wenn der Topf warm ist, die Butter begeben und schmelzen lassen. Sie sollte dabei nur schmelzen, nicht spritzen oder bräunen.
4. Die Eier auf einmal begeben.
5. Jetzt die Masse mit einem Kochlöffel stetig rühren und dadurch das stockende Ei vom Topfboden abschaben.
6. Wenn die Eier anfangen zu stocken - also wenn es dickflüssiger wird, - den Topf von der Herdplatte ziehen und den Garprozess mit der kalten Sahne unterbrechen.
7. Es ist etwas Geschmackssache, wie flüssig man das gerne hat. Wenn es fertig ist, sollte es gerade so fließen wollen, aber nicht mehr können. Die Rühreier auf den vorgewärmten Teller oder auf geröstetem Sauerteigbrot anrichten.

Wie kannst Du das klassische Grundrezept aufpeppen?

Du kannst dem Rührei viele Zutaten begeben, z. B. frisch gehackte Kräuter, Gemüse, Käse, Schinken oder Pilze. Dazu musst Du Gemüse oder Pilze aber vorgaren, also z. B. einfach vorher in der Pfanne weichdünsten oder gegartes Gemüse vom Vortag nochmals kurz anwärmen. Gibt man das Gemüse kalt bei, wird das Ganze nachher zu kalt und schmeckt nicht mehr so gut.

Perfektionisten würzen hier mit Cayenne, da er nach der Zubereitung nicht mehr zu sehen ist, aber ich mag schwarzen Pfeffer lieber und mich stören die schwarzen Punkte nicht. Ich stelle mir einfach vor, es wäre Vanille ????.

Vielen Dank für Dein Interesse. Schreib mir doch, was Du Dir einmal als Rezept wünschen würdest.

Liebe Grüße

Felix