Rührei mit Lauchzwiebeln auf Vollkornbrot





Zubereitung

- Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, putzen, zwei Scheiben abschneiden, übrige Tomaten würfeln. Die Eier und Kräuter verquirlen und das Ganze mit Salz und Muskat würzen.
- 2 Eine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen und erhitzen. Ca. 2/3 der Lauchzwiebelringe und die gesamten Tomatenwürfel in der heißen Pfanne kurz anbraten und mit Salz würzen. Die Eier dazugeben und unter Rühren zum Stocken bringen.
- Das Brot, Tomatenscheiben und Rührei auf einem Teller anrichten. Mit Lauchzwiebel garnieren und mit Pfeffer (nur bei guter Verträglichkeit) würzen.



Zutaten

- Etwas Petersilie und Dill (frisch oder TK)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Eier (Größe M)
- Salz und Muskat
- 2 Scheiben Vollkornbrot, feinvermahlen (bei Low-FODMAP glutenfreies oder Dinkelbrot)
- Pfeffer
- ½ TL Öl



2 Personen