

Rührei mit Champignons

Zutaten für 2 Portionen

4 Eier
Salz
1 EL Butter
50 g Champignons
2 Scheiben Brot
etwas Petersilie

Eier aufschlagen, in eine Rührschüssel geben, salzen und mit einer Gabel verquirlen. Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben, je nach Größe in Scheiben schneiden oder vierteln.

Die Eier mit den Champignons anbraten, nach Geschmack noch etwas Salz hinzufügen. Das Rührei auf Brot servieren und mit etwas Petersilie bestreuen.

Variante: Sie können das Rezept auch mal mit Paprikastreifen ausprobieren, geschnittene Bockwürstchen zugeben oder einfach nur mit frischen Schnittlauchröllchen verfeinern.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/ruehrei_mit_champignons_bei_histaminintoleranz.html