



Schwyter
FEINBÄCKEREI



REZEPTIDEE **DEZEMBER**

GRÜNES RÜHREI AUF BROT

WWW.SCHWYTER.COM

GRÜNES RÜHREI AUF BROT

Schwyter
FEINBÄCKEREI

Raffinierte, aromatische Rühreivariante. Schnell und einfach zubereitet. Ei mit Petersilie und Blattspinat pürieren. Daraus in der Bratpfanne das Rührei zubereiten. Auf Röstbrot­scheiben anrichten, Avocadowürfel daraufgeben.

ZUTATEN

40 g	Petersilie
250 g	Spinat
6	Eier
1 EL	Halbweissmehl
1 TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Avocado
4	Scheiben Schwyter Brot, vom Vortag
2 EL	Butter
10 g	Zwiebelsprossen

*Wenn Sie sich bei der
Brotwahl nicht ganz sicher sind,
wir beraten Sie gerne.*

ZUBEREITUNG

1. Petersilie gut waschen und abtropfen lassen. Wenig Wasser erhitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abgiessen und abtropfen lassen. Spinat gut auspressen. Mit Petersilie, Eier, Mehl und Salz pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfelchen schneiden.
2. Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett oder im Toaster rösten. Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Eiermasse dazu geben. Ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten, bis die Eiermasse fest ist. Rührei auf den Brotscheiben mit Avocado anrichten. Mit Sprossen bestreuen und servieren.

En Guete!

WEITERE REZEPTE FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE UNTER WWW.SCHWYTER.COM