

## Für den schnellen Hunger: Rührei mit fruchtiger Tomatensalsa

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

6 große Eier  
3 Tomaten  
4 Frühlingszwiebeln  
1/2 rote Zwiebel  
1 Bund Koriander  
1 Limette  
1 kleine Chili  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
1 Teelöffel Butter

Ich kann es nur immer wieder sagen: Ich liebe Frühstück - besonders am Wochenende. Für mich ist es fast die beste Mahlzeit am Tag - wenn man es richtig macht. Heißt im Klartext: Wenn es Rührei gibt. Unter der Woche fällt das Rührei-Frühstück meistens flach - zu wenig Zeit, zu ungemütlich. Da will ich lieber jede Minute zum Schlafen ausnutzen. Aber was spricht eigentlich gegen Frühstück am Abend? Gegen ein Rührei-Abendessen nach der Arbeit? Nichts! Es gibt nur Argumente dafür.

Erstens: Ich hole mir, wann immer ich es brauche, ein bisschen Wochenend-Feeling. Zweitens: Wenn es abends

schneller gehen soll, ist Rührei unschlagbar. Drittens: Für die Basis brauchst du nur eine Zutat - klar, Eier. Viertens: Rührei und langweilig? Von wegen! Es gibt hundert Möglichkeiten mein Rührei zu pimpen - zum Beispiel mit einer fruchtigen Tomatensalsa.

Das Gute hieran: Über Nacht zieht sie richtig durch und schmeckt am nächsten Tag auf geröstetem Brot fast noch besser. Genug Gründe also, um das Frühstück kurzerhand auf den Abend zu verlegen und das Wochenende unter die Woche.

Na, überzeugt? Dann leg los und hol dir das Wochenende nach Hause.

- 1 -

Für die Salsa rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und nur den weißen bis hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen, Chili entkernen und beides fein hacken. Tomaten würfeln und Limette auspressen. Korianderblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz würzen, beiseitestellen.

- 2 -

Eier mit einer Prise Salz verquirlen. Butter in eine Pfanne schmelzen lassen. Eiermasse in die Pfanne geben, ca. 15 Sekunden stocken lassen und unter Rühren 2-3 Minuten braten.

- 3 -

Rührei mit Tomaten-Salsa servieren.