Zucchinigemüse mit Rührei

Das Zucchinigemüse mit Rührei ist ein leckeres Rezept, dass ihren Frühstückstisch bereichern wird.

Verfasser: Evelyna

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Foto: Evelyna

Zutaten

600 g	Zucchini
4 Stk.	Eier (Größe M)
1 Bund	Schnittlauch
1 Schuss	Olivenöl (oder Rapsöl)
1 Schuss	Milch
1 Schuss	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprikapulver (scharf)

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und trocknen. Ein Ende abschneiden. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Zucchini direkt mit dem Gurkenhobel in die Pfanne hobeln. Wer es nicht so stressig mag, kann die Zucchini natürlich schon vorher in eine Schüssel hobeln.

2. Die feinen Zucchinischeiben einige Minuten anrösten lassen, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen, gut umrühren.

3. Die Eiermasse darüber geben und von unten stocken lassen. Mit dem Pfannenwender vom Boden der Pfanne lösen und wenden. Solange wiederholen, bis alles gestockt ist.

Tipp

Zucchini haben sehr wenige Kalorien und kaum Kohlehydrate. Als Beilage schmecken verschiedene

Brotsorten. Wir mögen am liebsten knusprige Brötchen dazu. Bei einer Low-Carb-Diät kann man das Gemüse mit einem Salat oder ohne Beilagen essen, in diesem Fall mehr Zucchini zubereiten.