

Rührei mit Speck



Rührei statt Omelett

Zuerst wollte ich ein einfaches Omelett zubereiten, schnell zubereitet, mit wenigen Zutaten, aber sehr schmackhaft. Aber das gelang mir nicht so ganz richtig, und ich entschied mich dazu, einfach Rührei zuzubereiten.

Ich hatte noch vier Eier vorrätig. Dazu Speck aus dem Tiefkühlschrank. Gekauft habe ich noch frische Petersilie, die ich aber direkt in die Omelett-Masse gebe.

Ich würze mit Chili-Salz und Pfeffer für kräftige Würze.

Und abgerundet wird das Rührei noch mit chinesischer, süßer Chili-Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Eier
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 1/2 Bund Petersilie
- Chili-Salz
- Pfeffer

- süße Chili-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–10 Min.

Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Chili-Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Petersilie kleinwiegen. In die Schüssel geben und vermischen.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Pfanne auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin ohne Öl mehrere Minuten kross anbraten. Eimasse dazugeben, alles gut vermischen und einige Minuten braten. Dabei mit dem Kochlöffel zu Rührei zerrupfen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und Chili-Sauce darüber geben. Servieren.