



PARMESANRÜHREI MIT TOMATEN UND PARMASCHINKEN

Für 4 Portionen

ZUTATEN:

- 6 Eier, Kl.M
- 2 EL Sahne
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 8 Kirschtomaten
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 1 EL Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Eier in eine Schüssel geben und mit der Sahne und dem geriebenen Parmesan verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kirschtomaten vierteln und den Parmaschinken in feine Streifen schneiden. Die Tomatenviertel und Schinkenstreifen unter die Eiermasse mengen. 4 kleine hohe mikrowellengeeignete Schalen oder Tassen mit der Butter ausstreichen. Die Eiermasse gleichmäßig auf die Schalen verteilen. Die Schalen dann nacheinander nicht abgedeckt für 30 Sekunden bei 800 Watt in die Mikrowelle geben. Herausnehmen und mit einer Gabel umrühren. Dann wieder für 10 Sekunden in die Mikrowelle stellen, herausnehmen und umrühren. Diesen 10- Sekunden-Vorgang noch zweimal wiederholen. Das Rührei herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und das Rührei damit bestreuen.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

214 kcal / 896 kj
Kohlenhydrate: 1,59 g
Fett: 16,6 g
Eiweiß: 14,6 g
Ballaststoffe: 0,2 g
BE 0,1

