



Tomaten - Rührei mit frischen Kräutern

Zutaten:

2 Eier

1 EL Milch fettarm 1,5%

Pfeffer und Salz

1 TL Albaöl

Basilikum frisch

Schnittlauch frisch

1 große Tomate

Zubereitung:

Ei und Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse zugeben. Die Temperatur sollte nicht sehr hoch sein. Basilikum und Schnittlauch klein schneiden und hacken. Auf die Eimasse streuen. Diese sollte inzwischen am Boden gestockt sein und kann mit einem Pfannenwender vorsichtig geschoben werden.

Die Tomate waschen, vom Stielansatz und den inneren Kernen befreien. Das Tomatenfleisch in kleine Stücke schneiden und zu dem Rührei dazu geben.