

Rezept

Brote mit Rührei und Lachsrollchen

Ein Rezept von Brote mit Rührei und Lachsrollchen, am 30.06.2024

Zutaten

Für die Lachsrollchen

- | | |
|--|--|
| 1 Bio-Mini-Salatgurke | Salz |
| Pfeffer | 2 EL TK-Dill |
| 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale (nach Belieben) | 4 Scheiben geräucherter Lachs (am besten Bio) |

Für Brot und Rührei

- | | |
|---|--------------------|
| 4 Scheiben Vollkornbrot | 3 EL Butter |
| 4 EL TK-Zwiebelwürfel (Zwiebel-Duo; ersatzweise 1 kleine Zwiebel in Würfeln) | 8 Eier (M) |
| Salz | 6 EL Milch |
| frisch geriebene Muskatnuss | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 27 g F, 26 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Für die Lachsrollchen die Gurke waschen, putzen und längs halbieren. Die Kerne nach Belieben mit einem Löffel auskratzen. Die Gurkenhälften längs in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit knapp 1 EL Dill und nach Belieben auch mit etwas abgeriebener Zitronenschale bestreuen. Die Streifen quer halbieren, auf die Lachsscheiben verteilen und darin einwickeln. Die Röllchen mit dem restlichem EL Dill garnieren und beiseitestellen (jedoch nicht in den Kühlschrank).
2. Für Brot und Rührei die Brotscheiben nach Belieben toasten, dann mit je ½ EL Butter bestreichen und auf vier Tellern bereitlegen.
3. Den restlichen EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei kleiner Hitze in ca. 4 Min. glasig dünsten. Inzwischen die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Milch, 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen.
4. Die Eiermasse zu den gedünsteten Zwiebeln geben und stocken lassen, dabei immer wieder mit einem Spatel umrühren und vom Pfannenboden lösen. Wenn die Masse gerade so gestockt ist und noch saftig aussieht, das Rührei sofort auf die Brote verteilen - es wird in der Pfanne schnell trocken. Die Lachsrollchen auf den Broten verteilen und alles sofort servieren.