

Tomaten-Zucchini-Rührei

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Kräuter

Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit dem Öl circa 2-3 Minuten andünsten.

Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern gut verquirlen. Eiermasse über das Gemüse in der Pfanne gießen und mit geschlossenem Deckel circa 5 Minuten stocken lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen