

Das deutsche Ei – ein starkes Stück!



Ei-Burger: Würziges Rührei auf gegrillten „Toasties“

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bund Rauke
- 1 Fleischtomate
- ½ Bund Schnittlauch
- 30 g Mehl
- 4 frische deutsche Eier (Größe M)
- 60 g gewürfelter Schinkenspeck
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL geschlagene Sahne
- 2 EL Butter
- 4 „Toasties“



Bildquelle: IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V.

Zubereitung:

1. Rauke waschen, trocken schleudern und von den Stielen befreien. Tomate waschen, abtrocknen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden - diese dann auf Küchenkrepp trocken legen. Schnittlauch fein schneiden.
2. Backofen auf 170°C Umluft (oder 180°C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Eier erst mit Mehl, dann mit Schnittlauch, Schinken, Pfeffer und Salz verschlagen. Anschließend Sahne unterheben. Mit Hilfe von Ausstechringen (ca. 9-10 cm Durchmesser) in einer Pfanne in einem Esslöffel heißer Butter bei mittlerer Hitze anbraten, dann 4-5 Minuten im Ofen fertig garen (alternativ ein großes Omelett braten und mit Hilfe eines Glases in Größe der Muffins ausstechen). Tomatenscheiben in der restlichen Butter kurz anbraten, salzen und pfeffern.
4. Toasties halbieren und auf den Schnittflächen in einer Grillpfanne bräunen (ersatzweise im Toaster). Zusammen mit Tomate, Ei und Rauke anrichten.

Tipp: Besonders deftig werden die Ei-Burger mit einer gebratenen Scheibe Speck oder Pancetta (= italienischer Speck, luftgetrocknet). Und wer es scharf mag, kann die Tomate auch mit etwas Chili würzen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 372,6 kcal/1557,6 kJ, 18,3 g E, 20,1 g F, 29,3 g KH

Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin
Christiane von Alemann · Tel. 030 288831-40 · Fax 030 288831-50 · E-Mail info@deutsche-eier.info

Brandzeichen - Markenberatung und Kommunikation GmbH · Heimhuder Straße 81 · 20148 Hamburg
Svenja Eggert · Tel. 040 4 13 30 19-25 · Fax 040 4 13 30 19-20 · E-Mail svenja.eggert@brandzeichen-pr.de