

Frühlingsrührei

Rührei ist nicht nur was fürs Frühstück



**Pia
Kemnitz**

Assistentin
Kunden-Center

Das steht immer im Kühlschrank: Konfitüre, Butter, Milch, diverse Käse, Senf, Essiggurken, Eier, Cherry-Tomaten, Früchte, Weisswein.

Das ist immer im Vorrat: Pasta, Reis, Olivenöl, Apfelmus im Glas, Nutella.

Das vergesse ich immer einzukaufen: Gewürze.

Mein Lieblingsrezept als Kind: Zucchini-Schiffchen, gefüllt mit Rindshack und Feta, dazu Spaghetti mit Tomatensauce.

Meine Henkersmahlzeit wäre: Pizza Calzone aus dem Holzofen.

Meine letzte Küchenkatastrophe: Beim Rüsten eines Hokkaido-Kürbisses für eine Suppe bin ich vor lauter Anstrengung fast verzweifelt. Fast wäre der Kürbis samt Messer im Kübel gelandet.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 35 Min.

1 kg Frühkartoffeln
150 g Speckwürfeli
1 EL Olivenöl
1 TL Sambal Oelek

500 g grüne Spargeln
3 Bundzwiebeln mit dem Grün

300 g Bundrüebli
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz

10 frische Eier
1 dl Rahm
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Portion: 699kcal, E 31 g, Kh 51 g, F 39 g

1. Schritt



Kartoffeln vierteln, mit **Speck**, **Öl** und **Sambal Oelek** mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. **Backen:** ca. 35 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

2. Schritt



Von den **Spargeln** unteres Drittel schälen, schräg in Stücke, **Zwiebeln** und **Rüebli** in Ringe schneiden, in einer beschichteten Bratpfanne im warmen **Öl** ca. 5 Min. andämpfen, salzen.

3. Schritt



Eier mit dem **Rahm** verklopfen, würzen, über das Gemüse giessen. Etwas stocken lassen, bei mittlerer Hitze hin und her schieben, bis die Eimasse gestockt ist. Kartoffeln dazu servieren.

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 05/2013
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

Betty
Bossi