

## 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