



Möhren-Rührei mit Brotherzen

Zutaten für 4 Portionen: 3-4 Möhren, 4 Eier, 8 Esslöffel Milch, etwas Öl, Schnittlauch, 4 Scheiben Vollkornbrot, 4 Esslöffel Frischkäse oder Körniger Frischkäse, Salz, Pfeffer

Arbeitsmaterial : 1 Schneidebrett, 1 Schneidemesser, 1 Messer, 1 Schüssel, 1 Pfanne, 1 Herzausstechform, 1 Pfanne, 1 feine Raspel

Die Möhren waschen, schälen und fein Raspeln

Das Ei mit der Milch, etwas Salz und Pfeffer in der Schüssel verrühren

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die geraspelten Möhren etwa 1 Minute andünsten

Die Eimasse über die Möhren gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dabei aber immer wieder vorsichtig rühren, damit die Masse nicht anbrennt

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden

Mit der Ausstechform 4 Herzen ausstechen und gleichmäßig mit dem Frischkäse bestreichen. Die Schnittlauchröllchen über den Frischkäse streuen und die Brotherzen zum Rührei reichen.

Das übrige Brot in Würfel schneiden und in der Pfanne zu Croutons rösten. Als Vorrat für den nächsten grünen Salat.