

Brokkoli-Schinken-Rührei aus der Pfanne

Herzhaftes Rührei mit zartem Brokkoli und würzigem Kochschinken — alles aus einer Pfanne, schnell gemacht und sättigend.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Brokkoli-Schinken-Rührei aus der Pfanne

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Große Pfanne	Für das gesamte Gericht
Topf (optional)	Zum Vorgaren des Brokkolis
Schneidebrett / Messer	Für Brokkoli und Schinken

Zutaten

Zutat	Menge
Eier	3 Stück
Brokkoli (in kleinen Röschen)	100 g
Kochschinken	80 g
Butter	1 EL
Sahne	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Muskatnuss	optional, nach Belieben

Schritt-für-Schritt

1. Brokkoli in Salzwasser 3–4 Minuten vorgaren oder dünsten.
2. Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss verquirlen.
3. Schinken in kleine Würfel schneiden.
4. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Brokkoli und Schinken darin kurz anbraten.
5. Eimasse darübergießen und unter Rühren langsam stocken lassen. Heiß servieren.

Tipps & Variationen

- Für mehr Würze: geriebenen Käse über das Rührei streuen, bevor es stockt.
- Brokkoli lieber dünsten statt kochen — so bleiben mehr Nährstoffe erhalten.
- Mit frischen Kräutern (Schnittlauch, Petersilie) garnieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 30).