

Rührei mit Speck & Avocado

Klassisches Rührei mit knusprigem Bacon und cremiger Avocado — ein sättigendes, ketogenes Frühstück, das in wenigen Minuten auf dem Teller ist.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Rührei mit Speck und Avocado

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Für Bacon und Rührei
Schüssel	Eier verquirlen
Schneidebrett / Messer	Avocado schneiden
Küchenpapier	Bacon abtropfen lassen

Zutaten

Zutat	Menge
Eier	4 Stück

reife Avocado	1 Stück
Bacon	4 Scheiben
Butter oder Ghee	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Bacon in einer Pfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Butter in der Pfanne erhitzen, Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen, dabei leicht rühren.
4. Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
5. Rührei mit Avocado und Bacon auf Tellern anrichten und warm servieren.

Tipps & Variationen

- Eier nicht zu stark rühren, damit das Rührei cremig bleibt.
- Ghee statt Butter gibt mehr Wärmebeständigkeit und einen nussigen Geschmack.
- Mit frischen Kräutern (Dill, Schnittlauch) toppen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“.

Revision #1
Created 2026-05-26 19:54:30 UTC by Admin
Updated 2026-05-26 19:54:30 UTC by Admin