

Kräuterrührei mit Brunnenkresse

- 1 Handvoll Brunnenkresse (ersatzweise Gartenkresse)
- 2 Eier (Gew.-Kl. M)
- 2-3 EL fettarme Milch
- 1 Msp. gekörnte Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL Rapsöl
- 1 Scheibe Vollkorn-Toast

Die Brunnenkresse kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Die Eier mit der Milch verschlagen, Brunnenkresse unterrühren. Mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und einem Hauch Muskat abschmecken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Rührei in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen. Mit frischer Brunnenkresse anrichten. Dazu eine Scheibe Vollkorn-Toast essen.

329 kcal (1377 kJ), 16,7 g Eiweiß, 23,5 g Fett, 12,6 g Kohlenhydrate