AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	Schweiz

RÜHREI MIT BOHNEN UND FETA



KURZ VORGESTELLT

Eine eiweissreiche Kochidee für Singles oder zu zweit.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Breite Bohnen	6 Zw	Oregano
4	Frühlingszwiebel	6 EL	Olivenöl
200 g	Feta	0.3 EL	Puderzucker
		6	Ei

ZUBEREITUNG

1. Die Bohnen waschen und in breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Feta in Stücke brechen, Oregano waschen und trocken schütteln, die Blätter abstreifen.
2. In einer grossen Pfanne 2/3 des Öls bei mittlerer Stufe erhitzen. Bohnenstücke anbraten, dann mit Salz, Pfeffer und Puderzucker bestreuen und unter Wenden in 6-8 Min. bissfest braten. Gegen Ende Frühlingszwiebeln und Oregano mitbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen.
3. Die Eier verrühren und salzen. In der Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Eier hineingeben und kurz stocken lassen, dann unter behutsamem Wenden in 1-2 Min. zu einem saftigen Rühren garen. Nun das Bohnengemüse und den Feta daraufgeben. 1 Min. ruhen lassen und mit Fladenbrot servieren.

Rezept: Sebastian Dickhaut. Feinschmecker-Magazin. after work. 2.Q. 2016 - Foto: compactcook.com