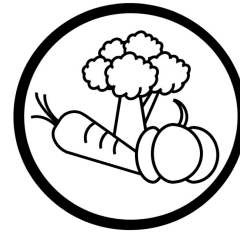


Mönchsbartrührei



Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Laktose
frei



Vegi



Gluten
frei



Frühling
Rezept

100 . 150g Mönchsbartrührei
2EL Zitronenöl
6 Eier

Den Mönchsbartrührei waschen und in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Im Zitronenöl kurz anschwitzen und dann die Eier einzeln hinzufügen.

Salz und Pfeffer
zum Abschmecken

Bei mittlerer Hitze herausbacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mönchsbartrührei wirklich nur kurz anschwitzen, damit er knackig bleibt, und die Eier nicht zu trocken braten.

Anschliessend mit einem Speisering anrichten. Dazu serviert man entweder Lachs oder einfach nur einen Salat.

