



Photo by Ella Olsson from Pexels

# Jürgen Weber



Quelle Rezept © Jürgen Weber  
<http://www.larsvegas.eu>

## JUNGGESELLEN X-MAS EGG

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

VORBEREITUNG 5 MINUTEN -  
ZUBEREITUNG 10 MINUTEN - GESAMT 15 MINUTEN

- 6 Eier
- 200 g Champignons, braun (schmecken etwas nussiger)
- 1 Bund Schnittlauch, frisch
- 1 Orange
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Braten
- 2 Scheiben Vollkornbrot oder Dinkelbrot oder Haferbrot
- Evtl 2 TL Butter für das Brot

### Eier sind voller gesunder Nährstoffe

Eier sind unglaublich nährstoffreiche Lebensmittel und enthalten sogar das hochwertigste Nahrungseiweiß. Die Bausteine des Eierproteins, die Aminosäuren, sind in der Zusammensetzung günstiger als die jedes anderen Nahrungsmittels, abgesehen von Muttermilch.

Ein Ei enthält circa sieben Gramm Eiweiß, welches sich ungefähr gleichmäßig auf Eiklar und Eigelb verteilt und alle neun essenziellen Aminosäuren enthält. Hühnereier sind außerdem reich an den Mineralstoffen Kalium, Calcium und Eisen und den Vitaminen A, D, E und Vitaminen der B-Gruppe. Besonders der Gehalt an Vitamin D ist von Vorteil, da viele Menschen in Deutschland an einem Vitamin-D-Mangel leiden.

### ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden
2. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden
3. Orange auspressen
4. Champignons so lange in etwas heißem Öl anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
5. Die Eier zusammen mit Salz und Pfeffer verquirlen und zusammen mit dem Saft einer halben Orange über die Champignons geben.
6. Ein wenig stocken lassen und den Schnittlauch mit dazu geben.
7. Brot mit dem Rührei belegen und sofort servieren (wer es lieber mag kann das Brot auch vorher noch mit Butter bestreichen)



KOCHBEATS / VOERSTMUSIC AM VOERSTENHOF 7 44379 DORTMUND  
TEL.: +49 (0)2 31 - 6 96 91 98 FAX: +49 (0)2 31 - 7 26 10 79  
[WWW.KOCHBEATS.DE](http://WWW.KOCHBEATS.DE) [INFO@KOCHBEATS.DE](mailto:INFO@KOCHBEATS.DE)



