

Fitnessrührei mit Hüttenkäse

Zutaten für 2 Personen

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate

4 Eier

1 Prise Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL süße ChilisaUCE

1 EL frisch gehackte Petersilie

100g Hüttenkäse

1 TL Butter

Zubereitung

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, Stielansatz ausschneiden und würfeln.

Eier mit Salz und Pfeffer in einem Mixbecher mit dem Stabmixer mixen. Frühlingszwiebel und Tomate mit ChilisaUCE und Petersilie einrühren. Dann den Hüttenkäse unterheben.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Die Eiermasse zugeben und bei niedriger Hitze 3–4 Minuten stocken lassen, dabei die Masse mit einem Kunststoffspatel lediglich etwas hin- und herschieben und nicht zu fest werden lassen, denn das Rührei sollte weich und cremig sein.

Das Fitnessrührei auf zwei Teller verteilen und genießen.

