

Rührei mit Mangold und bunte Beteblättern

Deine Zutaten aus der Kiste:

Mangold
Blätter der bunten Bete
i

Was brauchst Du sonst:

etwas gutes Öl zum Dünsten
4 Eier
Etwas Milch oder Sojadrink
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Mangold und bunte Bete waschen, in Streifen schneiden
2. Eier mit Milch oder Sojadrink sowie Salz und Pfeffer verkleppern
3. Öl in einer Pfanne erhitzen Mangold und Bunte Bete Streifen darin andünsten
4. Verklepperte Eier darüber geben und stocken lassen, einmal vorsichtig wenden

Passt gut dazu:

Frisches Bauernbrot, Schnittlauch, Rieslingschorle

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin