

Ziegenkäse-Rührei mit Roter Beete

Niveau

Einfach

★ ☆ ☆

Zutaten

- 3 Eier
- 6 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 5 Stängel Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- 20g Rote Beete (gekocht), fein gewürfelt
- 30g Ziegenkäse, in grobe Würfel (ca. 1*1cm) geschnitten
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl
- optional: Handvoll Pinienkerne als Topping



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausreiben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Eier zusammen mit dem Mineralwasser, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Schnittlauchs mit einer Gabel verquirlen und in die noch nicht ganz heiße Pfanne geben.

Den Ziegenkäse sowie die Rote Beete auf der Eiermasse verteilen und alles zusammen langsam zum Stocken bringen. Vorsichtig mit einem Pfannenwender in grobe Stücke hacken und wenden. In einer Schüssel anrichten, mit den restlichen Schnittlauchröllchen und auf Wunsch ein paar Pinienkernen garnieren und genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH