

Fitness Rührei mit Tomate und Frühlingszwiebeln

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Tomate
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL süße Chilisaucе
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Butter

Zubereitung:

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, Stielansatz heraus schneiden und Fruchtfleisch würfeln. Eier mit Salz und Pfeffer in einem Mixbecher mit dem Stabmixer mixen. Frühlingszwiebel und Tomaten mit Chilisaucе und Petersilie einrühren. Dann den Hüttenkäse unterheben.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Eiermasse zugeben und bei niedriger Hitze 3–4 Minuten stocken lassen, dabei die Masse mit einem Kunststoffspatel nur 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.

Avocado-Omelette

Zutaten für 2 Personen

- 50 g Frühstücksspeck (Bacon) in Scheiben
- 1 TL Butter
- ¼ reife Avocado
- 1 EL Honig
- 3 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ Kugel Mozzarella (ca. 60 g)

Zubereitung:

Frühstücksspeck in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Butter unter gelegentlichem Rühren anbraten. Avocado schälen, würfeln und zugeben. Honig darüber träufeln, vorsichtig umrühren und bei mittlerer Hitze kurz karamellisieren. Inzwischen Eier mit Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben, mit dem Stabmixer mixen und gleichmäßig über die Speckmischung gießen. Mozzarella würfeln und gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Die Hitze reduzieren und das Omelette auf mittlerer Stufe etwa 4–5 Minuten stocken lassen – es sollte nicht ganz durchstocken. Wenn die Eiermasse an der Oberfläche noch leicht feucht und glänzend ist, das Omelette mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Pfannenrand lösen, zur Mitte hin umklappen und halbieren. Die Omelettehälften auf zwei Teller setzen und genießen.

Pochiertes Ei mit Kohlrabi und Meerrettich Senfsauce

Zutaten für 2 Personen

für die Sauce

- 1 kleine Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Butter
- 1 EL süßer Senf
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL trockener Weißwein
- 50 g Sahne
- 1 EL Meerrettich (aus dem Glas)
- Salz

Kohlrabi und Eier

- 1 mittelgroßer Kohlrabi
- Salz
- 1 TL Butter
- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 gut gekühlte Eier
- 1 TL frisch gehackter Estragon

Zubereitung:

Für die Sauce Schalotte und Knoblauchzehe schälen, würfeln und in einem Topf in Butter 4–5 Minuten farblos anschwitzen. Süßen und scharfen Senf dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Meerrettich hinzufügen und aufkochen. Mit dem Stabmixer glatt mixen und die Sauce mit Salz abschmecken. Warm halten.

Kohlrabi schälen, würfeln und in Salzwasser bissfest blanchieren. Dann abgießen und in einer Pfanne in Butter 2–3 Minuten durchschwenken. Mit Salz abschmecken. Parallel dazu 1,5–2 l Wasser mit Balsamico-Essig in einem Topf zum Sieden bringen. Eier einzeln in zwei Tassen aufschlagen, zügig ins Essigwasser gleiten lassen und 4 Minuten pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Den Kohlrabi auf zwei Teller verteilen, je ein pochiertes Ei daraufsetzen und mit Estragon und Salz bestreuen. Rundherum etwas Meerrettich-Senf-Sauce träufeln und servieren.