

Kraftpaket mit Lachs und Tomaten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Niveau: mittel

Zutaten

Rührei

6 Eier (Größe M)

6 EL Weihenstephan Schlagsahne (32 % Fett)

4 EL Schnittlauchröllchen

Salz, schwarzer Pfeffer

1 EL Weihenstephan Butter zum Braten

Tomaten und Champignons

400 g braune Champignons

4 große Tomaten (ca. 150 g pro Tomate)

1 EL Öl zum Braten

1 EL Weihenstephan Butter zum Braten

Salz, schwarzer Pfeffer, Oregano

Außerdem

4 Scheiben Vollkornbrot

120 g Wildlachs

Zubereitung

1. Eier und Weihenstephan Schlagsahne mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauchröllchen dazugeben. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eimasse zugeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Sobald sich die Eimasse leicht gesetzt hat, mit einem Pfannenwender vom Pfannenrand entlang zur Mitte schieben, bis keine Flüssigkeit mehr da ist.

2. Die Champignons putzen und vierteln. Die Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und halbieren. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin Champignons und Tomaten ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und geringer Temperatur dünsten. Nach etwa 5 Minuten die Tomaten einmal wenden. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

3. Rührei auf dem Vollkornbrot mit dem Wildlachs anrichten. Dazu das Gemüse servieren.

Nährwerte

468 kcal, 28 g EW, 29 KH, 25 g F