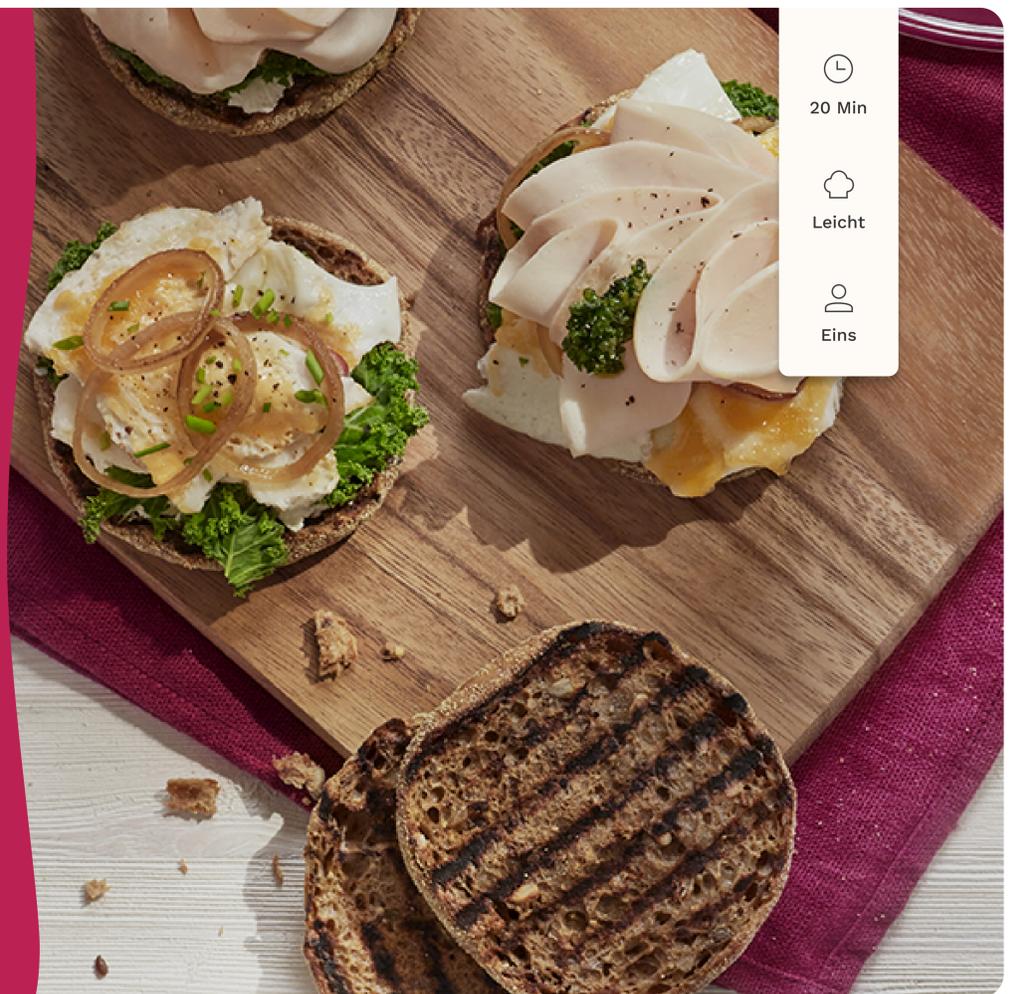


# Herzhaftes Rührei-Sandwich

Das Frühstück für einen guten Start in den Tag: herzhaftes Vollkornbrot belegt mit köstlichem Rührei, würziger Herta Finesse Hähnchenbrust und aromatischem Emmentaler. Blitzschnell zubereitet wappnet es dich für alles, was der Tag so bringt.



20 Min  
Leicht  
Eins

## Zutaten

### GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

2 Scheiben Vollkorn-Brötchen

### TIERISCHE PRODUKTE

2 Scheiben Herta Finesse Hähnchenbrust feinwürzig  
2 Scheiben Emmentaler (o.ä.)  
3 Eier  
1 "Schluck" Milch oder Sahne  
Etwas Margarine oder Butter  
Etwas Mayo oder Remoulade

### OBST & GEMÜSE

1/2 Zwiebel  
Optional: 1 Handvoll Spinat oder Grünkohl

### GEWÜRZE

Salz  
Pfeffer

## Anleitung

### 1. SCHRITT

Den Backofen auf 170°C Ober- und Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.

### 2. SCHRITT

In einer Schüssel **3 Eier**, **2 EL Milch** (oder **Sahne**) und etwas **Salz** und **Pfeffer** miteinander verquirlen.

### 3. SCHRITT

Zum Anbraten etwas **Butter** in einer Pfanne zerlassen und die Eiermasse dazugeben. Anschließend das **Ei** mit einem Pfannenwender von außen nach innen zusammenschieben – wenn es leicht cremig ist, ist es perfekt.

### 4. SCHRITT

Danach das **Ei** für einige Minuten in den Backofen stellen.

### 5. SCHRITT

In der Zwischenzeit die **2 Brötchenhälften** auf dem Toaster anrösten, mit **Remoulade** bestreichen, anschließend mit **Käse** und **Spinat** belegen. (Statt **Remoulade** oder **Spinat** schmeckt auch **Mayo** und **Grünkohl**.)

### 6. SCHRITT

**1/2 Zwiebel** in gleichmäßige Ringe schneiden, in einer Pfanne braun anbraten.

### 7. SCHRITT

Die Zwiebelringe zusammen mit dem Rührei auf das Brötchen legen, den Käse somit leicht zum Schmelzen bringen.

### 8. SCHRITT

Zum Schluss die **Herta Finesse Hähnchenbrustscheiben** auf das Rührei legen, mit einer Prise **Salz** und **Pfeffer** garnieren. Fertig.

GUTEN APPETIT

## Nährwerte pro Portion

Gesamtgewicht	420 g
Energie	655 kcal
Fett	39 g
Kohlenhydrate	35,4 g
Eiweiß	41 g