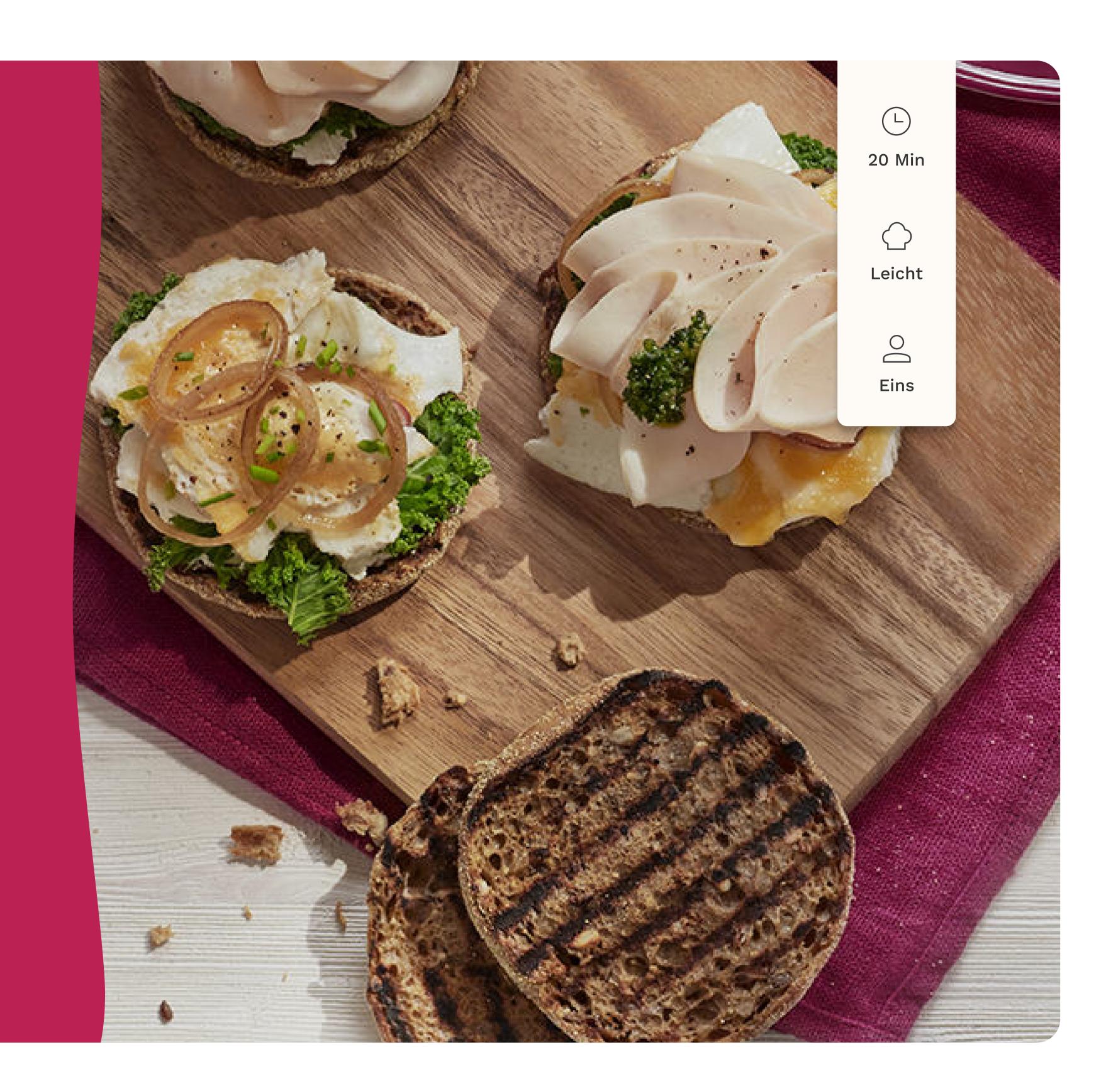


# Herzhaftes Rührei-Sandwich

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.



### Zutaten

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



2 Scheiben Vollkorn-Brötchen



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