

Gemüse-Rührei mit Brat-Kaido

Zutaten, Gemüse-Rührei

- 6 Eier
- 50 ml Vollmilch
- 1 Handvoll Brokkoli-Röschen
- 1 Paprika rot, in Streifen
- 6-8 Champignons, geviertelt
- 1 Esslöffel Chee (geklärte Butter)
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Chili-Flocken



Zubereitung

Chee in einer großen Pfanne erhitzen. Das geschnittene Gemüse in ca. 8 Minuten al dente braten.

Währenddessen die Eier mit der Milch verquirlen und nach Geschmack würzen. Den fein gehackten Schnittlauch dazu geben, die Masse über das Gemüse geben und bei reduzierter Hitze stocken lassen.

Zutaten, Brat-Kaido

- 4 mittlere Kartoffeln, festkochend
- ein halber Hokkaido (Kürbis)
- eine Handvoll Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Minze...)
- ein Esslöffel Chee (geklärte Butter)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Kürbis in grobe Würfel schneiden. In einer hohen Panne mit Deckel Chee erhitzen und Kartoffeln und Kürbis kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann eine Tasse Wasser hinzugeben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze so lange dünsten bis das Wasser verdunstet ist.

Wenn das Gemüse noch nicht gar ist, noch einmal Wasser hinzufügen und weiter dünsten.

Noch einmal alles bei hoher Hitze durchbraten, Kräuter unterheben.

Brat-Kaido zusammen mit dem Rührei servieren. Dazu passt ein einfacher Blattsalat.