

Rührei mit Aubergine, Tomate und Käse

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: eiweißreich, gut verträglich, nach Magenverkleinerung

Zutaten für 1 Person:

- 1 Ei (M oder L)
- 1 EL Milch (optional, für eine fluffigere Konsistenz)
- ½ kleine Aubergine (ca. 50 g)
- ½ kleine Tomate ohne Haut (ca. 30 g)
- ¼ rote Paprika (ca. 30 g)
- 10 g geriebener milder Käse (z. B. junger Gouda, Mozzarella oder milder Emmentaler)
- 1 TL Rapsöl oder Butter
- 1 Prise Salz (je nach Verträglichkeit)
- 1 Prise Pfeffer (optional)
- 1 TL fein gehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch, optional)



Zubereitung: ca.15 Min.

1. Vorbereitung:

- Gemüse gründlich waschen.
- Aubergine in sehr kleine Würfel schneiden (je kleiner, desto besser verdaulich).
- Tomate enthäuten: Dazu die Tomate kurz in heißes Wasser legen, dann die Haut abziehen. Anschließend fein würfeln.
- Paprika in sehr kleine Würfel schneiden.
- Ei in einer kleinen Schüssel mit Milch verquirlen.

2. Anbraten:

- Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen.
- Das Rapsöl oder die Butter in der Pfanne zerlassen.
- Zuerst die Auberginenwürfel für ca. 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze leicht anbraten, bis sie weich werden.
- Dann die Paprika und Tomate hinzufügen und weitere 1–2 Minuten mitgaren.

3. Ei zugeben:

- Das verquirlte Ei über das Gemüse geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze langsam stocken lassen.
- Mit einem Holzlöffel oder Pfannenwender vorsichtig rühren, sodass eine weiche Rührei-Konsistenz entsteht.

4. Finale Schritte:

- Den geriebenen Käse darüberstreuen und unterheben, bis er leicht geschmolzen ist.
- Nach Geschmack mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
- Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.
- Alternativ zum würzigen Geschmack gerne mit Parmesan bestreuen!

Ernährungs- und Verträglichkeitstipps:

- ✓ **Eiweißreich:** Durch Ei und Käse liefert das Gericht hochwertiges Eiweiß, das nach einer OP wichtig ist.
- ✓ **Gut verträglich:** Aubergine und enthäutete Tomate sind weich und leicht verdaulich.
- ✓ **Individuell anpassbar:** Wer empfindlich auf Paprika reagiert, kann diese durch etwas weichen Spinat oder gekochten Kürbis ersetzen.
- ✓ **Fettarm & schonend:** Statt Butter kann mildes Rapsöl verwendet werden.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion ca.186 g
• Kalorien	• 98,7 kcal	• 183,6 kcal
• Eiweiß	• 5,5 g	• 10,2 g
• Fett:	• 7,0 g	• 13,1 g
• Gesättigte Fette:	• 2,0 g	• 3,7 g
• Kohlenhydrate:	• 3,8 g	• 7,0 g
• Zucker:	• 1,9 g	• 3,5 g
• Ballaststoffe:	• 1,5 g	• 2,8 g
• Salz:	• 0,26 g	• 0,49 g

✂ *Guten Appetit* ✂