



Bits & Bites of natural food
and adventurous travels

ITALIENISCHES RÜHREI

Zutaten für 1 Person (Mengen richten sich nach dem aktuellen Hunger), mit einem Ei als pikantes Frühstück oder mit 2 Eiern als Mittag-/Abendessen

- 2 Bio-Eier
- Zucchini in Würfel geschnitten
- Salami in feine Würfel geschnitten
- Pecorino gerieben (oder ein anderer Hartkäse wie Sbrinz, Parmesan, etc.)
- Petersilie fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- etwas Olivenöl

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen, salzen, pfeffern
2. Pecorino und Petersilie zu den Eiern geben und gut verrühren
3. in einer beschichteten Pfanne wenig Olivenöl erhitzen (die Salami lässt später noch genügende Fett aus)
4. Salami und Zucchini in die Pfanne geben und solange im Fett dünsten bis die Zucchini weich sind
5. Eiermasse dazugeben, unter Rühren bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen
6. sofort anrichten

