

Rührei - Mit diesen Tipps gelingt das perfekte Rührei



Direkt aus der Pfanne auf den Teller: So sind Rühreier ein echter Genuss. Doch oft will das Gericht nicht recht gelingen. Hier verraten wir viele wertvolle Tipps, wie das Rührei schön fluffig und würzig wird.

Zutaten für 2 Portionen

- 4 frische Eier
- 2 EL Milch oder Sahne
- 2 TL Butter zum Anbraten
- etwas Salz und Pfeffer
- frische Kräuter

Grundrezept: klassisches Rührei

1. Eier in eine Rührschüssel aufschlagen. Dann die Milch oder Sahne dazugeben. Die Eiermasse mit Salz und Pfeffer würzen und alles vorsichtig unterheben.
2. Butter in einer (beschichteten) Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Pfanne schwenken, um die Butter gleichmäßig zu verteilen. Eiermasse nochmals kurz aufschlagen, dann in die Pfanne geben.
3. Nun die Eimasse etwas stocken lassen. Dann Eimasse mit einem Pfannenwender oder Silikonspatel vorsichtig über den Pfannenboden schieben, sodass sich das Ei nicht festsetzt und sich die einzelnen Zutaten dennoch gut vermengen. Das Schieben sorgt für ein luftiges Rührei. Zu kräftiges Rühren hingegen führt zu kleinen, kompakten und festen Stückchen. Das Rührei ist fertig, wenn es nicht mehr flüssig, aber noch glänzend ist. Auf Teller verteilen und mit Kräuter z.B. gehackter Petersilie bestreut servieren.

Unser TIPP: das Rührei aus der Pfanne nehmen, kurz bevor es perfekt ist. Aufgrund der hohen Temperaturen stockt das Ei auf dem Teller noch etwas nach.



Das klassische Rührei kann schnell auch mit **weiteren Zutaten** nach Belieben **aufgepeppt** werden: **Zwiebelwürfel, Pfifferlinge, kleine Gemüsestücke, Hackfleisch, Schinken, Käse**

Auch **Rührei mit Toast** zum Frühstück ist beliebt. Mit einem **knackigen Salat** oder **Lachs** als Beilage wird daraus ein **Low-Carb-Essen**.



TIPP: Wer es **kalorienärmer** mag, kann **auch Mineralwasser** statt Milch oder Sahne in die Eimischung rühren. Bei der Zubereitung so vorgehen, wie im Grundrezept beschrieben.

- **Es geht auch ohne Pfanne – Rührei aus dem Backofen**

Rührei schmeckt am besten ganz frisch aus der Pfanne. Will man aber eine **größere Portion** zubereiten, geht das auch im Backofen. Die Eiermasse wird einfach in eine gefettete Auflaufform gefüllt und man lässt sie bei 150 Grad etwa zehn Minuten stocken. Vorsichtig umrühren und noch mal fünf Minuten stocken lassen.

Eine tolle **Alternative** zur großen Backform ist die **Muffinform**, in der man das Rührei bereits vorportionieren kann. Und **so funktioniert's:** Eiermasse und sonstige Extras (Speck, Gemüse, Kräuter) gleichmäßig in der Muffinform verteilen und bei 175 °C etwa 15 bis 20 Minuten backen.

- **Rührei über dem Wasserbad zubereiten**

Das Rührei nach französischem Vorbild wird in einer **Schüssel über einem leicht siedenden Wasserbad** zubereitet und dabei konstant gerührt. **TIPP:** Diese Methode braucht Zeit - ca. 15 bis 20 Minuten. Belohnt wird man mit einem **besonders cremigen Rührei** mit weicher, samtiger Konsistenz.

- **Rührei aus der Mikrowelle**

Wenn es schnell und unkompliziert gehen soll, funktioniert es auch mit der Mikrowelle: Dazu die Eiermasse in einem für die Mikrowelle geeigneten Gefäß verquirlen. In die Mikrowelle stellen und bei 600 Watt etwa **zwei Minuten** erhitzen. Es ist natürlich nicht so kontrolliert und formschön wie die Zubereitung nach alter Schule, aber es geht schnell, es ist einfach und bringt lockeres Rührei auf die Teller.

- **Rührei aus dem Thermomix**

Der **Thermomix** macht das **Rührei fast allein**. Dafür zehn Gramm Butter eine Minute bei 100 Grad auf Stufe 2 schmelzen lassen. Drei bis vier Eier mit etwas Salz und Milch dazugeben und ein paar Sekunden auf Stufe 4 verrühren. Dann zehn Minuten bei 100 Grad auf Stufe 1 garen.



Öl oder Butter fürs Rührei?

Rühreier bereitet man am **besten mit Butter** zu. Denn Rühreier und Öl verbinden sich nicht so gut miteinander. Wer auf den **Buttergeschmack verzichten** möchte, kann auch ein **nussig schmeckendes Öl**, wie z.B. **Kürbiskernöl**, kurz vor Ende des Bratens hinzufügen. Ein Schuss genügt schon. Aber bitte darauf achten, dass das **Öl nur kurz erhitzt** wird, damit gesunde Inhaltsstoffe nicht verloren gehen.