1A+1B Vegetarisch

Geröstetes Brot mit Rührei und Tomate

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. Die Brotscheiben in einem Kontaktgrill goldbraun toasten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 1 Minute andünsten. Die Tomatenstücke hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Das Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Die Hitze reduzieren, das Ei hinzufügen und rühren bis es gestockt ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Brotscheiben mit dem Rührei belegen und mit frischem Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle wit brood
- [ ] 1 Ei
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Italienische Kräuter
- [ ] 2 g frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**326 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**26 g**
Eiweiß	**21 g**