

Leichtes Rührei mit Kurkuma-Karottengemüse – ein Rezept von Franz Keller



Das Ei ist eines der flexibelsten Lebensmittel in der Küche. Es gibt unzählige Möglichkeiten der Verarbeitung. Aber warum immer hoch hinaus, wenn einfach doch so lecker sein kann. Probieren Sie diese wohlschmeckende Rührei-Variante mit Kurkuma-Karottengemüse und frischem Kerbel, der leicht mit der glatten Petersilie verwechselt werden kann. Kerbel ist ein klassisches Frühlingskraut und ist kräftig-würzig im Geschmack. Da bei getrockneter Ware Einbußen im Aroma in Kauf genommen werden müssen, empfiehlt es sich, wenn möglich, auf die frische Variante zurückzugreifen.

Zutaten für 4 Personen:



- 1 EL Kurkuma
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL Senfkörner
- 1 Prise Zucker
- 5 Karotten
- 4 Eier
- 1 Bund Kerbel (frisch)

Zubereitung (ca. 40 Minuten):



Schritt 1:

Das Kurkumapulver mit 250 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, Salz und einer Prise Zucker vermengen. Die Senfkörner im Mörser zu Pulver verreiben und dazugeben.



Schritt 2:

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Das Gewürzwasser zum Kochen bringen und die Karotten darin für 10 Minuten bissfest garen lassen.



Schritt 3:

Die Eiaufschlagen, mit etwas Salz abschmecken und schaumig rühren. Den Kerbel waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und mit der Ei-Masse verrühren.



Schritt 4:

Die Karotten abseihen und das Kochwasser dabei auffangen. Den Sud auf dem Herd um 2/3 einreduzieren.



Schritt 5:

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Ei-Kerbel-Gemisch hineinschütten. Das Ei kurz stocken lassen und anschließend mit einem Pfannenwender leicht verrühren. Das Rührei mit dem Karottengemüse anrichten, mit dem einreduzierten Gewürzsud begießen und sofort servieren. Guten Appetit!

Tipps von Franz Keller:

- Frisches Kurkuma (Gelbwurzknolle), zerrieben wie Ingwer, ist natürlich sehr zu empfehlen. Das getrocknete Pulver geht aber auch. Es ist aber weniger intensiv im Geschmack und weniger scharf.

Das Rezept zum Ausdrucken und Download finden Sie hier:

[Leichtes-Ruehrei-mit-frischem-Kerbel-und-KurkumaHerunterladen](#)

Folgende Rezeptideen könnten Ihnen auch gefallen:

- [Lauch-Kartoffel-Gratin – ein Rezept von Franz Keller](#)
- [Basmatireis-Kuchen mit Gemüsewürfeln und Joghurt – ein Rezept von Franz Keller](#)
- [Gratinierter Blumenkohl auf Kartoffelpüree – ein Rezept von Franz Keller](#)

Weitere leckere Rezeptideen finden Sie auch in unserer HealthFood-App:

Kostenfreier Download der App unter

- für iPhones im [App Store](#)
- für Android bei [Google Play](#)

