

## Leichtes Rührei mit frischem Kerbel und 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 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)



### Tipps von Franz Keller:

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

### 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 Eiaufschiagen, 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!

#### **Die Nährwerte pro Portion (ca. 158 g) entsprechen in etwa:**

Energie	188 kcal
Fett	13,4 g
Eiweiß	8,1 g
Ballaststoffe	2,8 g

#### **Info:**

Dieses Gericht ist einfach und schnell zubereitet und punktet zusätzlich mit seiner Leichtigkeit. Denn es wird normalerweise gut vertragen – in der Regel auch wenn der Magen-Darmtrakt beispielsweise durch eine Chemotherapie beansprucht ist.

Obwohl dieses Rührei-Gericht recht energiearm ist, bringt es uns doch viele wichtige Inhaltsstoffe. Der Kerbel enthält unter anderem gesunde, ätherische Öle und die Karotte viel  $\beta$ -Carotin. Eier liefern zudem wertvolles Eiweiß, das unser Körper zu fast 100 % verwerten kann. Das so oft verteilte Ei liefert also mit das beste natürlich vorkommende Eiweiß. Während der Tumorthherapie haben Patient:innen einen erhöhten Eiweißbedarf. Eine entscheidende Information, die verständlich macht, warum dieses Gericht trotz seines auf den ersten Blick vielleicht einfachen Charakters als sehr hochwertig einzuordnen ist.