

# Schnelle Eierspeise

## Mit diesen Tricks gelingt Ihnen das perfekte Rührei

27.01.2017, 15:52 Uhr | t-online.de



Ist die Pfanne zu heiß, wird das Rührei trocken. (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

**Egal ob Rührei klassisch, mit Schinken oder Speck, mit Lachs oder Käse - Rezepte für die beliebte Eierspeise gibt es zuhauf. Doch oft will das Rührei nicht recht gelingen: Denn [Eier](#) in die Pfanne schlagen, verrühren und würzen geht zwar fix, ein richtiges Rührei ist das aber nicht. Wir sagen, wie es geht.**

### **Grundrezept: Diese Zutaten benötigen Sie für zwei Personen**

Vier frische Eier, 100 Milliliter Milch oder Sahne, etwas Salz und Pfeffer, zwei Teelöffel Butter zum Anbraten.

### **So bereiten Sie das Rührei zu:**

1. Schlagen Sie die Eier in eine Rührschüssel, geben Sie die Milch oder Sahne dazu und verquirlen Sie alles mit einer Gabel oder dem Schneebesen. Alternativ kann bei kalorienarmer Ernährung auch Mineralwasser in die Eimischung gerührt werden. Wie gut Eigelb und Eiweiß gemischt werden, bleibt Ihrem Geschmack überlassen.
2. Salz und Pfeffer dazugeben und nochmal umrühren.
3. Lassen Sie eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden. Nicht zu heiß, sonst wird das Rührei trocken.
4. Schmelzen Sie die Butter in der Pfanne und geben Sie die Eiermasse dazu.

5. Lassen Sie die Masse etwas stocken. Schieben Sie dann mit einem Pfannenwender vorsichtig über den Pfannenboden, so dass das Ei nicht ansetzt. Das Schieben sorgt für ein luftiges Rührei. Kräftiges Rühren hingegen führt zu kleinen, kompakten und festen Stückchen. Das Rührei ist fertig, wenn es komplett gestockt, aber noch etwas feucht und cremig ist.

### **Mit weiteren Zutaten verfeinern**

Wer mag, würzt die Eiermischung zusätzlich mit einer Prise frisch geriebener Muskatnuss. Gehackte Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie passen prima dazu.

Sie können das klassische Rührei mit weiteren Zutaten nach Belieben aufpeppen: Zwiebelwürfelchen, Pfifferlinge, kleine Gemüsestücke, Hackfleisch, Schinken oder auch Käse. Wichtig ist, dass die Zutaten gebraten werden bis sie weich sind und dann erst die Eiermischung dazukommt.

Rührei mit Toast zum Frühstück ist eine leckere Angelegenheit. Mit einem knackigen Salat oder Lachs als Beilage wird daraus ein feines Low-Carb-Essen.

### **Zubereitung in Backofen, Mikrowelle oder Thermomix**

Rührei schmeckt am besten ganz frisch aus der Pfanne. Soll eine größere Portion zubereitet werden, geht das auch im Backofen. Füllen Sie dazu die Eiermasse in eine gefettete Auflaufform und lassen Sie sie bei 150 Grad etwa 10 Minuten stocken. Vorsichtig umrühren und nochmal fünf Minuten stocken lassen.

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 das Gerät stellen und bei 600 Watt etwa zwei Minuten erhitzen.

Auch der Thermomix macht das Rührei fast alleine. Dafür 10 Gramm Butter eine Minute bei 100 Grad auf Stufe 2 schmelzen lassen. 3 bis 4 Eier mit etwas Salz und Milch dazugeben und ein paar Sekunden auf Stufe 4 verrühren. Dann 10 Minuten bei 100 Grad auf Stufe 1 garen.

Rührei-Reste können im Kühlschrank aufbewahrt und später nochmal aufgewärmt werden.

### **Rührei mit Schinken**

Stellen Sie die Eiermasse nach dem Grundrezept her. Geben Sie nun Schinkenwürfel und die Eimischung in die Pfanne und lassen Sie alles wie oben beschrieben stocken. Wer mag, kann zuvor auch Zwiebelwürfelchen andünsten.

### **Rührei mit Speck**

Je nach Personenanzahl die Eiermasse nach dem Grundrezept zubereiten. Zusätzlich benötigen Sie klein gewürfelten Speck oder für ein typisch englisches Frühstück in Scheiben geschnittenen Frühstücksspeck, auch Bacon genannt. Braten Sie den Speck in etwas Butter knusprig an, geben Sie dann die verquirlten Eier dazu und lassen Sie die Masse stocken.



Rühreier mit

Speck und Würstchen (Quelle: TLC Fotostudio)

Noch deftiger wird das Gericht mit Würstchen. Hier finden Sie das [Rezept](#).

## Rührei mit Tomaten

Für ein Rührei mit Tomaten benötigen Sie neben den Grundzutaten etwas gewürfelte Zwiebeln und Tomaten in kleinen Stückchen. Schwitzen Sie beides in einer Pfanne mit etwas Butter an und würzen Sie anschließend mit Salz und Pfeffer. Geben Sie nun die Eiermasse dazu und lassen Sie alles wie oben beschrieben stocken.



Rührei

(Quelle: TLC Fotostudio)

Auch in unserer Rezept-Sammlung finden Sie ein Rezept für [klassisches Rührei](#). Zudem ist Rührei ein idealer Begleiter beim Abnehmen und wissenschaftlichen Studien zufolge gesund. Mehr dazu finden Sie [hier](#).

Für kochbegeisterte Kinder gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Rührei in unserer Kochschule auf [kids.t-online.de](https://kids.t-online.de).

[zum Artikel](#)