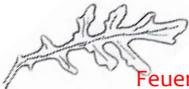


Rührei - Varianten

Zutaten

 Holz - sauer	 Feuer - bitter	 Erde - süss	 Metall - scharf	 Wasser - salzig
Zitronensaft	Zitronenschale Bockshornklee	Eier Butter	Pfeffer Kurkuma Ingwer	Salz

Zubereitung

(pro Person 2 Eier)

Eier	In eine Glasschüssel schlagen und würzen:
Pfeffer, Salz, Kurkuma, ger. Ingwer, Zitronenschale, etw. Zitronensaft, Bockshornklee, Koriander,...	Alles gut verrühren
Butter	In einer Bratpfanne heiss werden lassen
Geschlagene Eier	Beigeben und unter wiederholtem rühren fest werden lassen.
Kräuterrührei	Frische Kräuter klein schneiden und zu den geschlagenen Eiern geben – „braten“
Mit Gemüse	Gemüse klein schneiden oder raffeln, in der Pfanne 2-3 Minuten rührbraten; erst dann die geschlagenen Eier in der Pfanne zugeben.
Je nach Belieben	
<ul style="list-style-type: none"> - Geröstete Algen - Sardinen, Sardellen, Wildlachs - Sprossen, gehackte Kräuter - Nüsse, Kerne - Leinöl - Gomasio - 	Gericht bestreuen oder dazu reichen.