



EIFIX REZEPTSAMMLUNG
SCHLEMMER RÜHREI **LAKTOSEFREI**

Rezepte – lecker und einfach.

www.eipro.de



EIFIX REZEPT
SCHLEMMER RÜHREI **LAKTOSEFREI**

Rührei Fitnessbowl

ZUBEREITUNG:

Das Gemüse in Würfel schneiden, mit Salz und Zucker würzen und in Olivenöl schwenken. Auf Backpapier geben und mit Heißluft bei 170 °C ca. 15 Minuten garen. Bei ca. 50°C warmstellen. Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei in die gefettete Pfanne geben, den Schnittlauch aufstreuen und durch Rühren bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen.

Nun das Gemüse mit dem Schnittlauchrührei in einer Bowl anrichten und mit Tomatenflocken garnieren.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 100 g Schlemmer Rührei laktosefrei
- 15 g Paprikaschote, gewürfelt
- 15 g weiße Zwiebel, gewürfelt
- 15 g Zucchini
- 15 g Aubergine, gewürfelt
- 15 ml Olivenöl
- 10 g Butter
- 5 g Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer, Tomatenflocken



EIFIX REZEPT
SCHLEMMER RÜHREI **LAKTOSEFREI**

Basilikum-Rührei mit Datteltomaten



ZUBEREITUNG:

Die Tomaten halbieren und den Strunk entfernen, die Schnittfläche mit Salz und Zucker bestreuen, mit wenig Olivenöl beträufeln. Mit der Schnittfläche nach oben auf Backpapier setzen und bei 80°C Heißluft 4 Stunden trocknen. (Können luftdicht verschlossen gelagert bis zu 3 Tage vorher zubereitet werden).

Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei in die gefettete Pfanne geben, die Basilikumstreifen dazugeben und durch Rühren gleichmäßig bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen. Gegen Ende des Garvorgangs die auf 50°C angewärmten Tomaten und Oliven auf das fast fertige Rührei geben, nicht untermischen.

Das Basilikumrührei auf einen Teller anrichten und mit Orangenschale garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 100 g Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei
- 50 g Kirschtomaten, halbiert
- 15 g schwarze Oliven
- 10 g Parmesan, gerieben
- 5 g Basilikum, fein in Streifen geschnitten
- 15 ml Olivenöl
- 10 g Butter
- Salz, Zucker, Orangenschale, Pfeffer



EIFIX REZEPT
SCHLEMMER RÜHREI **LAKTOSEFREI**

Rührei mit Pflückspinat und Paprikacreme

ZUBEREITUNG:

Die Paprikaschoten mit wenig Sesamöl anrösten, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die weichen Paprikaschoten fein mixen und mit geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

Sesamöl in die Pfanne geben, den Spinat zufügen und leicht salzen und pfeffern. Nun Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei in die Pfanne geben und durch Schieben gleichmäßig bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen.

Rührei auf einem Teller mit dem Parmaschinken anrichten, die Paprikacreme in eine kleine Schüssel geben, mit Sesam bestreuen und zum Rührei reichen.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 100 g Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei
- 20 g Pflückspinat, gewaschen und trocken
- 15 g Parmaschinken, hauchdünn geschnitten
- 15 g rote Paprikaschote, geschält und gewürfelt
- 5 g Sesam, geröstet
- 15 g Sesamöl, kalt gepresst
- Paprikapulver geräuchert, Salz, Zucker, Zitronensaft, Pfeffer



EIFIX REZEPT
SCHLEMMER RÜHREI **LAKTOSEFREI**

Rührei mit Stremellachs



ZUBEREITUNG:

Champignons und Lauch mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer würzen und in wenig Pflanzenöl dünsten. Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei dazugeben und durch Rühren gleichmäßig bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen.

Das Rührei anrichten und mit Lachsstückchen belegen. Mit Petersilie und geriebener Zitronenschale garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 100 g Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei
- 40 g Stremellachs, in Würfel geschnitten
- 20 g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
- 20 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 5 g Blattpetersilie, grob geschnitten, 5 Blätter extra
- Salz, Zucker, Curry, Zitronenschale, Cayennepfeffer



EIFIX REZEPT
SCHLEMMER RÜHREI **LAKTOSEFREI**

Rührei mit Süßkartoffel und Mango

ZUBEREITUNG:

Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei mit Kokosmilch verrühren. die Süßkartoffelwürfel in Rapsöl langsam braten, salzen. Zusammen mit den Mangowürfeln bei ca. 50°C warm stellen.

Rapsöl in der Pfanne erhitzen, das Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei dazugeben und durch Rühren gleichmäßig bis zu gewünschten Konsistenz stocken lassen. Das Rührei auf einem Teller anrichten und mit der Süßkartoffel und der Mango belegen. Mit Koriander und ein wenig Chilliflocken garnieren.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 100 g Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei
- 25 g Süßkartoffel, in 6 mm starke Würfel geschnitten
- 15 g Rapsöl
- 25 g Mango, frisch, in 6 mm starke Würfel geschnitten
- 10 g Kokosmilch
- 10 g Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- Salz, Chilliflocken, Koriandergrün