

SONJA STÖTZEL

DIE
FAMILIEN
CAMPING
KÜCHE

WENN'S
ALLEN SCHMECKT,
IST DER URLAUB
GERETTET

GU

Für 4 Personen
Zubereitung: 20 Min.
Pro Person 390 kcal
22 g E
32 g F
3 g KH

ZUBEHÖR

1 große Schüssel, 1 Gabel, 1 großes Schneidebrett, 1 Schneidmesser, 1 große Pfanne, 1 Pfannenwender

8 Eier (M)
100 g Sahne
1 Schuss Mineralwasser (mit Kohlensäure)
Meersalz, Pfeffer
200 g Kirschtomaten
50 g gekochter Schinken (in Scheiben)
2 Frühlingszwiebeln
1 kleines Bund Kräuter (z. B. Petersilie)
50 g Cheddar
2 EL Butter

1 Für das Rührei die Eier in die Schüssel aufschlagen und mit der Gabel verquirlen. Die Sahne und das Mineralwasser unterrühren. Die Mischung kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen.

2 Für das Topping die Zutaten vorbereiten und zur Seite stellen: Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Den Schinken in grobe Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Cheddar grob raspeln.

3 In der Pfanne 1 EL Butter schmelzen. Die Hälfte der Eiermischung hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Sobald die Masse am Rand fest wird, mit dem Pfannenwender von außen nach innen schieben, bis alles gerade so gestockt ist.

4 Das Rührei in der Pfanne in zwei gleich große Portionen teilen und auf jede - ganz nach Gusto - das gewünschte Topping geben. Den Deckel auf die Pfanne legen, die Pfanne vom Herd ziehen und das Rührei noch 1-2 Min. ziehen lassen. Dann auf Teller verteilen und gleich essen.

5 Dann die Pfanne säubern und die zweite Hälfte der Eiemischung in der übrigen Butter (1 EL) und mit dem restlichen Topping wie gerade beschrieben zum Rührei braten.

Tausch-Tipp: Für eine kalorienärmere Version das Rührei statt mit Sahne mit Milch zubereiten. Wer keinen Cheddar bekommt, nimmt einfach Gouda, Emmentaler oder Schafskäse (Feta). Letzteren nicht raspeln, sondern würfeln oder zerbröckeln. Die Kirschtomaten lassen sich durch Paprika ersetzen oder auch mal halbe-halbe machen.





DEFTIGER ARMER RITTER

Als ich meinen Kindern zum ersten Mal Arme Ritter servierte, wollten sie wissen, ob es auch eine »Arme Prinzessin« gibt. Kurzerhand wurde der Ritter deftig ...

Für 4 Personen
Zubereitung: 25 Min.
Pro Person 415 kcal
19 g E
20 g F
37 g KH

ZUBEHÖR

1 große Schüssel, 1 Gabel, 1 großes Schneidebrett, 1 Brotmesser, 1 große Pfanne, 1 Pfannenwender, 1 Teelöffel

4 Eier (L)
Meersalz, Pfeffer
4 große, dicke Scheiben Sauerteigbrot
1 EL Butter
100 g geriebener Käse (z. B. Cheddar)
4 TL Pesto alla Genovese

1 Die Eier in die Schüssel aufschlagen und mit der Gabel verquirlen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben quer halbieren.

2 Die Butter in der Pfanne schmelzen. Nacheinander 4 Brotscheibenhälften durch die verquirlten Eier ziehen und sofort in die Pfanne geben. Das Brot bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. backen, bis es leicht gebräunt ist, dann herausnehmen und warm halten. Nun die übrigen Brotscheibenhälften wie gerade beschrieben zubereiten.

3 Den geriebenen Käse auf den Brotscheibenhälften in der Pfanne verteilen und je 1 TL Pesto darüberträufeln. Die restlichen Brothälften darauflegen und die Armen Ritter bei ausgeschaltetem Herd und mit geschlossenem Deckel noch kurz ziehen lassen.

Tausch-Tipp: Wer kein Sauerteigbrot bekommt, greift einfach auf eine Brotsorte zurück, die es zu kaufen gibt. Statt Basilikumpesto schmeckt auch jedes andere Pesto.



SÜSSE ARME PRINZESSIN

... und die süße Variante zur »Armen Prinzessin«, was bei meinen Töchtern wahre Begeisterungstürme ausgelöst hat.