



EIFIX SCHLEMMER RÜHREI **LAKTOSEFREI**
REZEPTSAMMLUNG

**Rezepte –
lecker und
einfach.**

www.eipro.de



EIFIX SCHLEMMER RÜHREI LAKTOSEFREI

REZEPT

Schlemmer Rührei Fitnessbowl



ZUBEREITUNG:

Das Gemüse in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl schwenken. Auf ein Backpapier geben und bei 170 °C (Heißluft) ca. 15 Minuten garen. Anschließend bei ca. 50 °C warmstellen. Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei in eine gefettete Pfanne geben, den Schnittlauch darüber streuen und das Rührei unter gleichmäßigem Rühren bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen. Nun das Gemüse mit dem Schnittlauchrührei in einer Bowl anrichten und mit Tomatenflocken garnieren und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

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

TIPP:



Sie können das Schlemmer Rührei laktosefrei auch ganz einfach im Kombidämpfle zubereiten: **3 Liter Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei** in ein gefettetes 1/1 GN Blech (ca. 66 mm Höhe) gießen. Den Kombidämpfer auf **100 °C/60 %** Dampf vorheizen und das Rührei hineinstellen. Nach **7 Minuten** Garzeit das Rührei vorsichtig aus dem Kombidämpfer nehmen und verrühren. Wichtig: Die Seiten nicht vergessen und **weitere 2 Minuten** garen. Das gegarte Rührei aus dem Kombidämpfer nehmen und noch einmal verrühren und auf einem Teller anrichten und servieren.

Warmhalten: Schlemmer Rührei laktosefrei in das 70 °C warme Chafing-Dish geben. Das Chafing-Dish nicht zu warm einstellen, da das Schlemmer Rührei sonst trocken wird. Standzeit bei 70 °C mindestens 90 Minuten.

Hinweis: Die Zubereitungszeiten sind abhängig von der Leistungsstärke, Produkttemperatur und dem jeweiligen Gerätetyp.



EIFIX SCHLEMMER RÜHREI LAKTOSEFREI
REZEPT

Basilikum-Rührei mit Datteltomaten

ZUBEREITUNG:

Die Tomaten halbieren und den Strunk entfernen. Die Schnittfläche mit Salz und Zucker bestreuen und ein wenig Olivenöl darüber träufeln. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backpapier legen und bei 80 °C (Heißluft) 4 Stunden trocknen lassen.

Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei in eine gefettete Pfanne geben, die Basilikumstreifen hinzufügen und das Ei unter gleichmäßigem Rühren 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 dem Abrieb einer Orangenschale garnieren und servieren.

Tipp: Die Tomaten können bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet und luftdicht verschlossen gelagert werden.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 100 g Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei
- 50 g Kirschtomaten, halbiert
- 15 ml Olivenöl
- 15 g schwarze Oliven
- 5 g Basilikum, in feine Streifen geschnitten
- Abrieb einer Orangenschale
- Salz, Zucker



EIFIX SCHLEMMER RÜHREI LAKTOSEFREI

REZEPT

Schlemmer Rührei mit Pflückspinat und Paprikacreme



ZUBEREITUNG:

Die Paprikaschoten mit ein wenig Sesamöl anrösten und dann mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Die weichen Paprikaschoten fein mixen und mit geräuchertem Paprikapulver abschmecken. Sesamöl in die Pfanne geben, den Spinat hinzufügen und leicht salzen und pfeffern. Nun das Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei in eine Pfanne geben und unter gleichmäßigem Rühren bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen.

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

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

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



EIFIX SCHLEMMER RÜHREI LAKTOSEFREI
REZEPT

Schlemmer Rührei mit Stremellachs

ZUBEREITUNG:

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

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



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 80 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, Cayennepfeffer, Zitronenschale



EIFIX SCHLEMMER RÜHREI LAKTOSEFREI

REZEPT

Schlemmer Rührei mit Süßkartoffel und Mango



ZUBEREITUNG:

Die Süßkartoffelwürfel in Rapsöl langsam braten und mit ein wenig Salz würzen. Zusammen mit den Mangowürfeln bei ca. 50°C warm stellen.

Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei mit Kokosmilch verrühren. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, das Eifix Schlemmer Rührei laktosefrei hinzugeben und unter gleichmäßigem Rühren bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen. Das Rührei auf einem Teller anrichten und mit der Süßkartoffel und der Mango belegen. Mit Koriander und ein wenig Chiliflocken garnieren und servieren.

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, Koriander und Chiliflocken