



# Mediterranes Rührei auf Ziegenkäse mit minzigem Frühlingssalat

## Zutaten für 2 Portionen:

6 Eier	10 Blätter Minze, frisch
2 Kugeln Schafskäse, weich	Zitronensaft, für die Salatsoße
250 g Cocktailtomaten	Olivenöl
1 Knolle Fenchel	Salz und Pfeffer
1 Bund Radieschen	Thymian, frisch
1 Handvoll (Kopf-)Salat	Oregano
1 Handvoll Radicchio	Brot(e)

## Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Oregano dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben und je nach Vorlieben anbraten. Kurz vor dem Servieren geviertelte Cocktailtomaten und frischen Thymian hinzugeben.

Die Radieschen, Tomaten und den Fenchel klein schneiden, den Salat putzen und mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Salatsoße zubereiten. Die Zutaten mit den frischen Minzblättern und der Salatsoße gut vermengen.

## Servieren:

Die Ziegenkäsekugel auf einen Teller legen und das heiße Rührei darüber aufhäufen. Den Salat mit auf den Teller geben, mit etwas geröstetem Brot anrichten.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht-normal

Brennwert p. P.: ca. 260-300 kcal /Person

Guten Appetit!

**Bleib in Bewegung**

**Luca & Olaf**

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Training Team | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover  
MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de