



## „Genudertes - Rührei“

**Zutaten für 4 Portionen:** 300 g Vollkornnudeln, 500 g Tomaten, 1/2 Zwiebel, 3 Esslöffel Rapsöl, 2 Esslöffel Balsamico, 1/2 Teelöffel Honig, 1 Bund Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln, 30 g Hartkäse, 4 Eier, 75 ml Vollmilch, Salz, Pfeffer

**Arbeitsmaterial :** 1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 Pfanne, 2 Schüssel, 1 Schneebesen, 1 Reibe  
1 kleine Schüssel,

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren, von den Stielansätzen befreien und in schale Spalten schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln und zusammen mit der Tomate in eine Schüssel füllen. In einer kleinen Schüssel das Öl mit dem Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Salatsauce verrühren und über das Tomaten- Zwiebelgemisch gießen.

Die Frühlingszwiebeln, bzw. den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Parmesan fein reiben.

Nun den geriebenen Käse mit der Milch und den Eiern verquirlen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Eier-Milch-Gemisch hineingießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei aber immer wieder vorsichtig umrühren.

Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und zusammen mit den Frühlingszwiebeln bzw. Schnittlauch unter das Rührei mischen. Zusammen mit dem abgetropften Tomatensalat auf einem Teller anrichten.