

## Kater-Rührei mit Bärlauch

Hast du über die Stränge gehauen und bist mit Kater trotz gesundem Lebenswandel erwacht - auch das darf mal sein. Hier mein Lieblingsrezept für den Tag danach oder einfach ein nahrhaftes Frühstück für den Frühling, von März bis Mai:

Rezept für 2 Personen

### Zutaten

- 4-5 Eier
- 2 EL Rahm
- 1 Handvoll Bärlauch
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Butter

### Zubereitung

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, den Rahm begeben und beides verrühren. Die Bärlauchblätter quer in dünne Streifen schneiden.

In einer Bratpfanne die Butter erhitzen und die Eiermasse hineingeben. Die Blätter hinzufügen, unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Eier unter Rühren zu Rührei stocken lassen.

### Variante:

Vorzüglich geeignet sind auch Brennnessel-, Spitzwegerich-, Giersch-, Linden- oder Ginkgoblätter

### Info:

Der Bärlauch ist reich an Vitamin C, Eisen, Magnesium und Mangan und hat einen 20x höheren Gehalt an Adenosin als der Knoblauch. Er wirkt stoffwechsellanregend, entgiftet und unterstützt die Leber, Magen und Lunge und hilft gegen Kopfschmerzen und Erkältungen

Wenn du an Sodbrennen oder Gastritis leidest, ist der Bärlauch eher mit Vorsicht und nur in kleineren Mengen zu geniessen, da er erwärmend wirkt und vom Geschmack her scharf ist.

*Weitere Rezepte mit Wildkräutern aus „Essbare Stadt“ von Maurice Maggi*

**Blog Wiesen- und Waldkräuter**