

Goldegelber Morgen: Sesambrötchen mit Curryrührei

Bonn. (13.05. / gmf) Morgens am Frühstückstisch braucht der Körper neue Energie, damit der Mensch die Anstrengungen des Tages gut bewältigen kann. Die Batterien müssen aufgeladen werden, denn auch während der Ruhezeit in der Nacht hat der Körper Energien verbraucht -- die Stoffwechselfunktionen laufen schließlich im Schlaf weiter. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht spielt das Frühstück daher eine wichtige Rolle. Abwechslung ist willkommen und wer könnte nicht besser dafür sorgen als Spezialisten für Bäckersnacks? Die Bonner GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung hat einige neue Ideen zusammengestellt, denen wir die Idee vom «Sesambrötchen mit Curryrührei» entnommen haben.

Zutaten für 4 Portionen:

4 Sesambrötchen
30 g weiche Butter
120 g hauchfeiner Puten- oder
Hühnerbrustaufschnitt
6 Eier
2 El Schmand
1-2 Tl mildes Currypulver
Curcuma, Salz, Dill
10 g Butterschmalz
3-4 Kirschtomaten



Zubereitung: Eier mit Schmand, Curry, Curcuma und Salz verquirlen. In einer beschichteten Pfanne das Butterschmalz zerlassen und darin das Rührei zubereiten. In der Zwischenzeit die Brötchen aufschneiden und alle Hälften dünn mit Butter bestreichen. Aufschnitt darauf anrichten. Das Rührei darauf verteilen. Mit gebratenen Kirschtomaten-Scheiben und Dill-Ästchen garnieren.

Nährwert je Portion: 370 kcal/1560 kJ

Info: Weitere Ideen gibt es unter <http://www.gmf-info.de>

Noch mehr Lust auf Brot ?

Wenn Sie Appetit bekommen haben oder Ihren Kunden etwas Gutes tun wollen: 22 Rezepte für Leckereien mit Brot, Brötchen und Kleingebäck in allen Lebenslagen und zu allen Tageszeiten gibt es im CMA-Rezeptheft «Lust auf Brot».

Die 20-seitige Broschüre im Format DIN A5 können Sie kostenlos bestellen gegen Einsendung eines passenden Briefumschlags (Format C5), der **an Sie selbst adressiert und mit Euro 1,44 frankiert ist:**

CMA, Kennwort «Lust auf Brot», Postfach 200 320, 53133 Bonn.

