



SANA-ANIMA

100% NATUR

JOURNAL für DICH

ESSE DICH JUNG...No 2



Rührei mit Gemüse und Fisch

ZUTATEN

- 80 g tiefgekühlte Erbsen
- 100 g Nordseekrabben
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Mini-Salatgurke
- 4 Eier
- 2 EL (1,5 % Fett) Milch
- Salz aus der Mühle:
- Pfeffer
- 2 TL Rapskernöl oder Bio Olivenöl
- 3 -4 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Erbsen antauen lassen.

Die Nordseekrabben in einem Sieb kalt abbrausen und auf eine Lage Haushaltspapier geben und trocknen lassen, evtl. etwas abtupfen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Gurke waschen, in Längsrichtung halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Danach die Hälften in feine Würfel schneiden.

Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und dann die Frühlingszwiebeln und Gurke darin etwa 1 bis 1,5 Minute andünsten. >> Nicht anbraten..! Die Eiermilch darüber gießen, die Erbsen dazugeben und die Eiermasse bei mittlerer Hitze in 3 bis 4 Minuten sto- cken lassen.

>> Je nach geschmack.

Dann mit einem Pfannenwender die Masse von außen nach innen schieben, den Vorgang mehrmals wiederholen, bis die Masse so ist wie Sie es gerne essen.

Die Krabben auf das Gemüserührei streuen und mit einem Pfannenwender unter die Eiermasse heben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Rührei mit Petersilie bestreut servieren und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERTE PRO PORTION (MIT KRABBen)

328 kcal, 31 g Eiweiß, 17 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 1BE



Guten Appetit



SANA-ANIMA
100% NATUR