

Gemüserührei (mit und ohne Krabben)

Zutaten (für 2 Personen):

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

Die Erbsen antauen lassen. Die Nordseekrabben in einem Sieb kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, 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 und Frühlingszwiebeln und Gurke darin etwa 1 Minute andünsten. Die Eiermilch darübergießen, die Erbsen dazugeben und die Eiermasse bei mittlerer Hitze in 3 bis 4 Minuten stocken lassen. Dann mit einem Pfannenwender die Masse von außen nach innen schieben, den Vorgang mehrmals wiederholen.

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.

Tipp:

Dieses schnelle Gericht schmeckt sowohl mit als auch ohne Krabben. Vegetarier können das Rührei mit je 2 EL körnigem Frischkäse statt mit Nordseekrabben im Hinblick auf ihre Eiweißversorgung aufwerten. Bei bestimmten Krankheiten (s.u.) empfiehlt es sich ebenfalls, die Krabben wegzulassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen