



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Nordseekrabben mit Rührei und Tomatensalat

- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 5 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 1 TL GEFRO Würzmischung Fisch & Meer
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 g Tomaten
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Nordseekrabben
- 8 Eier
- 1 Baguette
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Handvoll Rucola

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nordseekrabben mit Rührei und Tomatensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26 g Fett	43,7 g Kohlenhydrate	31,4 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	540 kcal
-----------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Nordseekrabben mit Rührei und Tomatensalat: 800 g Tomaten halbieren, den Stielansatz ausschneiden und in Scheiben schneiden.

Aus 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP, 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl, 1 TL mittelscharfem Senf und 1 TL GEFRO Salatwürze ein Dressing anrühren. 1 rote Zwiebel schälen, längs vierteln, in dünne Spalten schneiden und zum Dressing geben. Die Tomaten mit dem Dressing mischen und zur Seite stellen.

200 g Nordseekrabben mit 1 TL GEFRO Würzmischung „Fisch & Meer“ in einer Schüssel vermischen. 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Krabben darin bei mittlerer bis kleiner Hitze kurz anbraten.

8 Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer dazugeben und mit einer Gabel kräftig durchmischen.

In einer zweiten Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Eimasse zum Stocken bringen; dabei ständig rühren, so lange, bis die Eier gar aber noch schön saftig sind.

1 Baguette in Scheiben schneiden. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Das Rührei zusammen mit den Krabben auf Tellern anrichten und mit etwas Schnittlauchröllchen bestreuen.

1 Handvoll Rucola über den Tomatensalat geben und zusammen mit ein paar Scheiben Baguette zum Krabben-Rührei dazu reichen.

Tipp: Wenn Sie keine Nordseekrabben bekommen, können Sie diese auch durch andere Garnelen ersetzen.