



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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
- 200 g Nordseekrabben
- 8 Eier
- 1 rote Zwiebel
- 1 Scheiben Baguette
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Handvoll Rucola
- 1 TL Senf, mittelscharf

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Tomatensalat vorbereiten:

800 g Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen und die Tomaten 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 ins Dressing geben.

Die Tomaten mit dem Dressing mischen und zur Seite stellen.

2 Krabben braten:

200 g Nordseekrabben mit 1 TL GEFRO Würzmischung "Fisch & Meer" in einer Schüssel vermengen.

1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Krabben bei mittlerer bis kleiner Hitze kurz anbraten.

3 Rührei zubereiten:

8 Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und mit 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer kräftig verquirlen.

In einer zweiten Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen.

Die Eimasse hineingeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren stocken lassen, bis das Rührei gar, aber noch saftig ist.

4 Anrichten & Beilagen vorbereiten:

1 Baguette in Scheiben schneiden.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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

Eine Handvoll Rucola über den Tomatensalat geben und diesen zusammen mit den Baguettescheiben zum Gericht servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Sollten keine Nordseekrabben erhältlich sein, lassen sich diese problemlos durch andere Garnelen ersetzen.

Variante: Besonders lecker wird das Gericht, wenn das Baguette vor dem Servieren kurz im Ofen angeröstet wird.