



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Nordseekrabben mit Rührei und Tomatensalat

- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Omega-3 Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Würzmischung Fisch & Meer
- 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](http://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.