



Rührei mit Nordseekrabben

(246 kcal, KH 2 g, P 19 g, F 19 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

8 Eier
4 EL Sojasahne
1 EL Butter
125 g Nordseekrabben
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Curry

Zubereitung:

Die Eier mit der Sahne verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier hineingeben.

Nordseekrabben drüberstreuen, salzen, pfeffern und mit Curry verfeinern. Bei mäßiger Hitze stocken lassen und wenden. Gar ziehen lassen.