



Kräuter-Rührei mit Garnelen und Ziegenfrischkäse



 Dauer
15 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Party Garnelen	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Eier	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Öl	2 EL
Ziegenfrischkäse	4 EL

Zubereitung

Garnelen waschen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen.

In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen mit Zwiebeln ca. 1 Min. anbraten. Eiermasse darübergießen und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt braun zu werden.

Kräuter-Rührei mit Garnelen auf Tellern verteilen und zusammen mit Ziegenfrischkäse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	278 kcal		
Kohlenhydrate	4 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	21 g	Fette	19 g