



Rührei mit Garnelen und Frühlingszwiebeln

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Party Garnelen	200 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Butter	2 EL
Toastbrot	8 Scheiben

Zubereitung

Garnelen waschen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen mit Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Eiermasse über die Garnelen schütten 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.

Rührei mit Garnelen und Frühlingszwiebeln auf Tellern verteilen und mit Toastbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	650 kcal		
Kohlenhydrate	71 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	37 g	Fette	24 g