Rührei mit Garnelen und Frühlingszwiebeln

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

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

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. 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.

2. 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.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	630 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	21 g