

Rezept

Abendbrot mit Krabben-Rührei

Ein Rezept von Abendbrot mit Krabben-Rührei, am 27.06.2026

Zutaten

1/2 Bund Schnittlauch

1/2 Bund Dill

Salz

1 TL Butter

3 Eier

1/2 Bund Petersilie

250 g Magerquark

Pfeffer aus der Mühle

100 g geschälte Nordseekrabben

4 Scheiben Eiweiß-Abendbrot (je ca. 35 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Kräuter waschen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilien- und Dillblätter fein hacken. Alles unter den Quark rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. In einer Pfanne in der Butter die Krabben leicht anbraten. Eier verquirlen, zu den Krabben geben, zu einem Rührei stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Brotscheiben auf Teller legen, den Kräuterquark darauf verteilen. Das Krabben-Rührei darauf- oder danebengeben.