

Rezept

# Abendbrot mit Krabben-Rührei

Ein Rezept von Abendbrot mit Krabben-Rührei, am 25.07.2024

## Zutaten

<b>1/2 Bund</b> Schnittlauch	<b>1/2 Bund</b> Petersilie
<b>1/2 Bund</b> Dill	<b>250 g</b> Magerquark
Salz	Pfeffer aus der Mühle
<b>1 TL</b> Butter	<b>100 g</b> geschälte Nordseekrabben
<b>3</b> Eier	<b>4 Scheiben</b> 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.