Rezept

# Krabben-Omelett aus dem Varoma

Ein Rezept von Krabben-Omelett aus dem Varoma, am 31.05.2025

## Zutaten

- **2 Stängel** Dill
- **6** Eier
- Salz
- **60 g** Nordseekrabben
- **1** kleiner Zucchino (ca. 150 g)
- **50 g** Sahne
- Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 13 g F, 14 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Ein Stück Backpapier leicht befeuchten. Den Varoma-Einlegeboden damit so belegen, dass die Luftschlitze frei bleiben, aber nichts durch die Schlitze abfließen kann. Den Dill waschen und trocken schütteln. Dillspitzen abzupfen. Zucchino waschen, putzen und mit dem Dill im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 4 raspeln, dann auf dem Einlegeboden verteilen.

2. Die Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer im Mixtopf 10 Sek. / Stufe 4 mischen. Eiermasse auf die Zucchiniraspel gießen. Die Krabben darauf verteilen. Den Mixtopf einmal mit klarem Wasser ausschwenken.

3. 500 g Wasser in den Mixtopf füllen. Mixtopf verschließen. Den Varoma-Behälter mit dem Einlegeboden aufsetzen und verschließen. Alles 20 Min. / Varoma / Stufe 1 garen. Das Omelett heiß servieren.