

Rezept

Omelett mit Krabben und Gurkendip

Ein Rezept von Omelett mit Krabben und Gurkendip, am 15.10.2024

Zutaten

| | |
|------------------------------------|---|
| 4 Eier | 50 ml Milch |
| Salz | Pfeffer |
| 1 EL Öl | 150 g geschälte, gegarte Krabben (aus dem Kühlregal) |
| 1 kleine Salatgurke (200 g) | 100 g Frischkäse light |
| 125 g Magerquark | 2 EL Schmand |
| 2 TL TK-Dillspitzen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Krabben darin anbraten, die Eiermasse daraufgießen und ca. 5 Min. bei kleiner Hitze stocken lassen.
2. Für den Gurkendip die Gurke waschen und mit der Rohkostreibe fein raspeln, mit ½ TL Salz vermischen und kurz Wasser ziehen lassen. Frischkäse mit Magerquark und Schmand glatt rühren.
3. Das Omelett mit einem Bratenwender vorsichtig wenden und auf der anderen Seite weitere 3 Min. braten.
4. Das Gurkenwasser abgießen, Gurken unter die Frischkäsemasse mischen und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen. Das Omelett halbieren, mit dem Gurkendip anrichten.