

Rezept

Omelett mit Krabben und Gurkendip

Ein Rezept von Omelett mit Krabben und Gurkendip, am 25.03.2023

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.