

Rezept

Rührei mit FlusskrebSEN

Ein Rezept von Rührei mit FlusskrebSEN, am 09.06.2026

Zutaten

5 Eier (Größe M)	75 g Sahne
Salz	Pfeffer
1 1/2 EL Butter	1 Handvoll Kerbel
100 g Flusskrebsschwänze (ersatzweise Nordsee-Krabbenfleisch, Kühlregal)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 20 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Sahne mit einer Gabel leicht verquirlen, salzen und pfeffern.

2. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Eiermasse hineingießen und bei schwacher Hitze langsam stocken lassen. Dabei mit einem Pfannenwender vom Rand zur Mitte hin zusammenschieben.

3. Inzwischen den Kerbel waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen. Das Rührei auf vorgewärmte Teller gleiten lassen. Mit den FlusskrebSEN und mit Kerbel bestreut servieren.