

Rezept

Rührei mit Shrimps und Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Rührei mit Shrimps und Frühlingszwiebeln, am 07.08.2024

Zutaten

100 g Shrimps in Lake	4 Eier (M)
50 g Sahne	Salz
Pfeffer	3 Frühlingszwiebeln
2 EL Butter	1 EL stückige Tomaten (aus der Dose)
1 EL TK-Petersilie	2 Scheiben Vollkorntoast

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 30 g F, 24 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Shrimps in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Eier mit der Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen und die Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. darin anschwitzen. Shrimps, Tomaten und Petersilie unterrühren und die Ei-Sahne-Mischung darübergießen. Das Rührei in 2 - 3 Min. stocken lassen, dabei drei- bis viermal durchrühren.

3. Inzwischen die Toastscheiben im Toaster knusprig rösten und in Streifen schneiden. Das Rührei auf zwei Tellern anrichten und sofort mit den Toaststreifen servieren.