Rezept

Schnelles Garnelenrührei mit Zucchini

Ein Rezept von Schnelles Garnelenrührei mit Zucchini, am 28.06.2026

Zutaten

250 g	TK-Garnelen
4	getrocknete Tomaten
1 TL	Currypulver
	Kräutersalz
½ Pck.	TK-Zwiebel-Duo
	Pfeffer
1	Zucchino
4	Eier
100 ml	ungesüßter Mandeldrink
2 TL	Ghee (ersatzweise Kokosöl)
1 EL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 20 g F, 29 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Garnelen etwas antauen lassen. Zucchino waschen und klein würfeln. Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Eier mit dem Currypulver und dem Mandeldrink verrühren, mit Kräutersalz würzen. Garnelen waschen und trocken tupfen, dann klein schneiden.

2. Ghee in einer Pfanne erhitzen, das Zwiebel-Duo darin anbraten. Zucchino und Garnelen dazugeben und 3 Min. mitbraten. Mit Limettensaft ablöschen und diesen verkochen lassen. Die Tomaten unterrühren, leicht salzen und pfeffern.

3. Die verquirlten Eier dazugeben und etwas stocken lassen. Dann mit dem Pfannenwender immer wieder vom Pfannenboden lösen, bis die Eiermasse gerade gestockt ist. Das Rührei mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.