

Rezept

Schnelles Garnelenrührei mit Zucchini

Ein Rezept von Schnelles Garnelenrührei mit Zucchini, am 25.03.2023

Zutaten

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

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. Zucchini 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. Zucchini 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.