



Kräuter-Rührei mit Garnelen und Ziegenfrischkäse

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Party Garnelen	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Eier	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Milch	50 ml
Öl	2 EL
Ziegenfrischkäse	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Garnelen waschen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Milch miteinander verquirlen.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen mit Zwiebeln ca. 1 Min. anbraten. Eiermasse darübergießen und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt braun zu werden.
3. Kräuter-Rührei mit Garnelen auf Tellern verteilen, mit gehackter Petersilie bestreuen und zusammen mit Ziegenfrischkäse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	248 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	16 g