

Rührei mit Meeresfrüchten

Gerade in Südeuropa bekommt man an der Küste frische Meeresfrüchte zu günstigen Preisen. Besonders bereits vorgekochte Crevetten, die man abends einfach so mit einem Dip naschen kann oder Muscheln und Scampi, sind schnell zubereitete Abendessen. Wenn dann mal etwas davon übrig ist, so halten sich die Zutaten über Nacht gut im Kühlschrank und können am nächsten Morgen mit Ei zu einem leckeren Frühstück oder schnellem Mittagssnack verwandelt werden.



Zutaten für 2 Personen

4 Eier

Crevetten, Scampi, Surimi oder Muscheln (vom Vortag oder frisch)

1 Zwiebel

TK-Kräuter

1 Schuss Milch

Salz und Pfeffer

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
2. Eier aufschlagen und verquirlen
3. TK-Kräuter, Salz und Pfeffer sowie ein Schuss Milch in die verquirlten Eier geben und erneut durchrühren
4. Zwiebel in einer Pfanne glasig braten
5. Meeresfrüchte dazu geben und kurz mitbraten
6. Eimischung in die Pfanne geben und unter rühren stocken lassen

Fertig ist ein leckeres Rührei mit Meeresfrüchten. Dazu Baguette – z.B. mit Frischkäse bestrichen – und der Tag kann gut gestärkt beginnen.

Dies ist auch als leichter und schneller Mittagssnack mit einem Glas Weißwein oder Rosé ideal für die Pause zwischendurch geeignet.