



Rezept des Monats

Frühstück mit Kater.



Wer ordentlich und lange feiert, spürt das schnell einmal am nächsten Morgen: der Kopf schmerzt, der Körper ist wie aus Blei. Mit dem richtigen Frühstück schlagen Sie den Kater schnell in die Flucht.

Wir empfehlen:

- Eine Scheibe Vollkornbrot mit einem zünftigen Rührei sorgt für frisches Eiweiß und liefert wichtige Energie.
- Katerkiller sondergleichen: fettreiche Fischgerichte.
- Saures – von Essiggurken bis Sauerkraut – hilft dem Magen, mit zuviel Alkohol klarzukommen.



Seien Sie vorbereitet: mit unseren Rezept- und Einkaufstipps

Rührei mit Krabben



Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- Butter
- 6 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 200 g geschälte Nordseekrabben
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Schälen und würfeln Sie die Zwiebel und braten Sie die Zwiebelwürfel in etwas Butter glasig. Schlagen Sie die Eier auf, salzen und pfeffern sie sie und verquirlen Sie sie leicht mit einer Gabel. Anschließend gießen Sie das Ei über die Zwiebelwürfel. Wenn die Masse am Pfannenboden gestockt ist, können Sie sie vom Rand zur Mitte hin mit einem hölzernen Spatel zusammenschieben. Das Rührei soll noch cremig bleiben.

In einer zweiten Pfanne erhitzen Sie in etwas Butter die Krabben. Die Krabben werden mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Zitronensaft beträufelt. Den Schnittlauch können Sie waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.

Besonders lecker: Reichen Sie das Rührei auf Vollkornbrot.

EINKAUFLISTE

Was Sie aus Ihrem Edeka Markt noch brauchen:

- Zwiebeln
- Butter
- Eier
- Nordseekrabben
- eine Zitrone
- Schnittlauch
- Vollkornbrot

ebenfalls empfehlenswert:

- Gewürzgurken
- Sauerkraut
- Rollmöpfe
- Bismarkheringe



www.edekamarkt-voigt.de
Neundorfer Straße 25 | 08523 Plauen