

Rührei mit Garnelen



Zutaten

Zutaten für 10 Portionen:

1 kg frische Garnelen, geschält und entdarmt

20 Eier

150 g Ardo Zwiebeln, gehackt und tiefgefroren

150 g Ardo Petersilie, gehackt und tiefgefroren

100 g Ardo grüne Paprikaschoten, in Scheiben und tiefgefroren

100 ml Olivenöl

1 TL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL geräuchertes Paprikapulver (optional)

100 ml Sahne (optional, für eine cremigere Konsistenz)

Zubereitung

1. Die frischen Garnelen schälen und entdarmen. Darauf achten, dass sie sauber und küchenfertig sind. Mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die tiefgefrorenen gehackten Ardo Zwiebeln und die grünen Paprikaschoten in Scheiben hinzufügen. Etwa 8-10 Minuten braten, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
3. Die frischen Garnelen in die Pfanne geben und 3-4 Minuten braten, bis sie rosa und undurchsichtig sind. Mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver (optional) würzen.
4. Die Eier in einer großen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Für eine cremigere Konsistenz die 100 ml Sahne hinzufügen.
5. Die verquirlten Eier zu den Garnelen, Zwiebeln und Paprikaschoten in die Pfanne geben. Bei mittlerer bis niedriger Hitze ständig rühren, damit ein cremiges Rührei entsteht. Darauf achten, die Eier nicht zu lange zu garen. Dies dauert etwa 5-7 Minuten.
6. Kurz bevor die Eier vollständig gestockt sind, die tiefgefrorene gehackte Ardo Petersilie hinzufügen, um dem Gericht eine frische, aromatische Note zu verleihen.
7. Das Rührei mit Garnelen heiß servieren, nach Belieben mit knusprigem Brot.

Allergene

Milk

Crustaceans

