Krabben-Omelette

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 8 Eier
- 3 EL Mineralwasser
 - Salz
 - 2 EL Öl
 - 2 Zwiebeln
 - 1 EL Butter
- 200g Krabbenfleisch
- 2 EL gemischte Kräuter
 - 2 EL Sahne

Zubereitung:

- 1) Eier aufschlagen, mit Mineralwasser schaumig rühren und mit Salz abschmecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Eimasse darin in 4 Portionen nacheinander von beiden Seiten backen.
- Zwiebel schälen, würfeln und in geschmolzener Butter andünsten.
 Krabbenfleisch mit Kräutern und Zwiebelwürfeln mischen, kurz mitdünsten und mit Sahne verfeinern. Omeletts mit Krabbenmasse füllen.

EW: 11g, Fett: 35g, KH: 122g, kcal/J: 865/3631

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team