

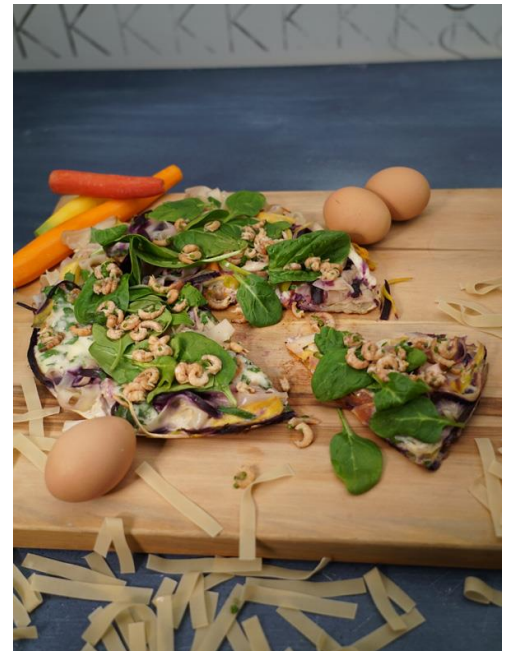
Sybille Schönberger
Nudel-Eierkuchen mit Krabben

Montag, 15. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

etwas	Salz
300 g	dünne Bandnudeln (z.B. Dinkel-Bandnudeln)
3	bunte Möhren (gelb, orange und violett)
1	Pastinake
1	Petersilienwurzel
2 Stangen	Staudensellerie
1 Stange	Lauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
60 g	Hartkäse aus Ziegenmilch
2 EL	Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Anbraten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
6	Eier
100 g	Sahne
60 ml	Milch
80 g	frischer Baby-Spinat
1 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
80 g	Büsumer Krabben (oder Nordsee-Krabben)
1 EL	Rapsöl



Zubereitung:

1. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen und die Nudeln abtropfen lassen.
2. Während die Nudeln kochen. Möhren, Pastinake und Petersilienwurzel waschen, schälen und anschließend mit einem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden. Staudensellerie ebenfalls waschen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
3. Lauch putzen, waschen. Den grünen Teil in etwa 15 cm lange dünne Streifen schneiden. Den weißen Teil fein würfeln.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Den Käse fein reiben.
6. In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und das Weiße vom Lauch darin anschwitzen. Dann die Lauch-, Möhren-, Pastinaken-, Petersilienwurzel- und Selleriestreifen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze einige Minuten in der Pfanne andünsten, bei Bedarf 3 EL vom aufgefangen Nudelwasser dazu geben.
7. Die Eier mit der Sahne und Milch verquirlen, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Die abgetropften Nudeln und die Gemüsenudeln zu kleinen Nudelnestern aufdrehen und in der Pfanne verteilen, dann die Eimasse darüber gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten stocken lassen.

Tipp: Man kann die Nudelnester auch in eine gefettete flache Auflaufform geben, die Eiermasse darüber gießen und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten stocken lassen.

9. In der Zwischenzeit den Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

12. Krabbenfleisch mit etwas Zitronenabrieb, 2 Spritzern Zitronensaft und Rapsöl vermischen. Schnittlauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Spinatblätter unterheben.

13. Sobald die Ei-Masse gestockt ist, alles vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und mit den Spinat-Krabben anrichten.

Pro Portion: 875 kcal / 3660 kJ
72 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 35 g Fett