



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Frühstück davor



Einkaufsliste:

Eier, 6 Bio

Frühlingszwiebeln, 2

Paprika, rot

Paprika, gelb oder orange

Chilischote, 1 getrocknet

Schnittlauch, 2 Bund

Nordseekrabben, frisch, ca. 100 g

Kaffeesahne

Pfeffer

Salz







SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)



Frühstück davor

 anregend		 preiswert
 kalt oder warm servieren		 gut einzufrieren

Vorbereitung:

- Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden
- Paprika in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und weiße Stege entfernen
- Chilischote entkernen und sehr klein schneiden
- Schnittlauch in ca. 2 mm kurze Röllchen schneiden
- Nordseekrabben gut abspülen

Zubereitung:

- in einer beschichteten Pfanne Paprika und Frühlingszwiebeln in Olivenöl anschwitzen



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

- Chilischote hinzufügen und in einer Schüssel abkühlen
- die aufgeschlagenen Eier, den Schnittlauch und die Krabben zufügen
- mit dem Schneebesen gut umrühren
- mit Pfeffer und Salz abschmecken
- die Eiermasse in feuerfeste halbhohle Gläser (ca. 300 ml) abfüllen
- die Gläser auf ein tiefes Backblech stellen, dies mit heißem Wasser ca. 3 cm hoch auffüllen, im Backofen ca. 50 min. bei 120°C erhitzen bis die Eier gestockt sind
- langsam abkühlen

Tipps:

- Dies ist ein komplettes, leichtes und leckeres Frühstück aus dem Glas.
- [Aber Achtung: es ist nicht nur leicht, sondern besteht aus lauter Zutaten mit anregender Wirkung. Bitte überlegt Euch vorher, ob Ihr danach noch arbeiten könnt bzw. wollt...](#)

Dazu paßt:

- ein guter Winzersekt auf Rieslingbasis, verfeinert mit Hibiskusblüten (wieder „Achtung“).