

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Rührei mit Nordseekrabben auf Vollkornbrot

Der Klassiker aus dem Norden.

Zutaten:

- 1 kl. Zwiebel (0,82 mg*)
- 6 EL Butter (0,20 mg*)
- 6 Eier (1,35 mg*)
- Salz, Pfeffer
- 200 g geschälte Nordseekrabben (2,30 mg*)
- 2 EL Zitronensaft (0,10 mg*)
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 gr. Scheiben Vollkornbrot (2,40 mg*)

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Die Eier aufschlagen, salzen, pfeffern und nur ganz leicht mit einer Gabel verquirlen, damit sich kein Schaum bildet. Über die Zwiebelwürfel gießen. Wenn die Masse am Pfannenboden gestockt ist, vom Rand zur Mitte hin mit einem hölzernen Spatel zusammenschieben. Das Rührei soll noch cremig bleiben. 1 EL Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Krabben darin unter Rühren erhitzen, aber nicht stark braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Brotscheiben mit der restlichen Butter bestreichen, das Rührei darauf verteilen und mit Krabben und Schnittlauch bestreuen. Nach Belieben mit Zitronenschnitzen servieren.

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de