

# Rezept Boyan Stoitsev

200 g Garnelen

3 Eiweiss

2 EL Milch (Fettarm)

100 g grüne Erbsen (TK)

2 TL Rapsöl, Schnittlauch, Dill, Salz, Pfeffer, eventuell etwas Knoblauch

Jetzt kann es losgehen:

Eiweiss mit der Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem kleinen Kochtopf Wasser zum Kochen bringen und die grünen Erbsen 2–3 Minuten kochen

Die Garnelen mit etwas Öl in einer Pfanne von den beiden Seiten anbraten.

Mit Dill, Knoblauch und etwas Salz würzen und auf einem warmen Teller zur Seite stellen.

In der gleichen Pfanne den Eiweiss-Mix dazugeben und die Hitze runterdrehen.

Unter leichtem Rühren die Eiweiss Mischung zum Stocken bringen und mit dem Schnittlauch garnieren.

Alles auf einem Teller anrichten und genießen.

Bon Appetit