

Krabben im Salat, im Kartoffelsüppchen, im Rührei

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

30 g gepulte Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 Kartoffeln
50 g Sahne	40 ml trockener Sekt	$\frac{1}{4}$ Bund Fenchelgrün
6 Halme Schnittlauch	6 Zweige glatte Petersilie	6 Zweige Kerbel
6 Zweige Dill	15 ml Arganöl	Salz
2 Stangen Langer Pfeffer		

Für die Krabben mit Rührei:

30 g gepulte Nordseekrabben	4 Scheiben Vollkornschrotbrot	1 Stange Meerrettich à 2 cm
1 Schalotte	5 Kapern	1 Ei
6 Halme Schnittlauch	20 g gesalzene Butter	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Krabben mit Mango:

40 g gepulte Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ vollreife Mango	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft und Abrieb
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 TL griechischer Joghurt	1 TL Agavendicksaft
Chili		

Für den Wildkräutersalat:

50 g junger Rucola	$\frac{1}{2}$ Bund Wasserfenchel	20 ml weißer Balsamico
$\frac{1}{4}$ TL Agavendicksaft	4 Zweige Sauerkele	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Salat-Pesto:

$\frac{1}{4}$ grüner Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 TL Agavendicksaft
30 ml Rapsöl	Salz	Zitronenpfeffer

Für die Kartoffelsuppe:

Den Lauch sorgfältig reinigen und in $\frac{1}{2}$ cm breite Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, vierteln und mit Lauch in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Beides abgießen und zusammen mit etwas Wasser auffüllen; Sahne hinzugeben und fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb passieren.

Stangenpfeffer in einem Mörser stoßen und zusammen mit Salz unter die Suppe rühren und mit Wasser die Suppe zu feinsämiger Konsistenz abstimmen.

Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill und Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Krabben mit dem Arganöl benetzen und die gehackten Kräuter unterheben.

Den Sekt zur Suppe hinzufügen und kurz aufkochen.

Die Suppe mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. die Krabben in einer Schale zu der Suppe reichen und frisch auf die Suppe geben.

Für die Krabben mit Rührei:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit gesalzener Butter glasig braten. Mit geriebenem Meerrettich und gehackten Kapern verrühren.

Das Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rührei vom Pfannenboden her stocken lassen, die Pfanne von der Herdplatte ziehen und das Ei mit einem breiten Holzspatel vorsichtig schieben, so dass es weiter stockt, aber noch cremig bleibt. Die Krabben mit Schnittlauch auf das Rührei geben.

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Das Vollkornschrotbrot mit der Kapern-Meerrettich-Butter bestreichen und das Krabbenrührei auf das Brot heben.

Für die Krabben mit Mango:

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Mango mit dem Limettensaft und geschältem Ingwer fein pürieren. Joghurt unterrühren und Chili hinzufügen. Die Creme mit dem Agavendicksaft abschmecken und vorsichtig mit den Krabben vermengen.

Die Krabben auf einem Löffel servieren.

Für den Wildkräutersalat:

Den Rucola abrausen, trockenschleudern und verlesen. Den Wasserfenchel fein zupfen. Den Sauerklee grob hacken.

Aus Balsamico, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren.

Die Salatkräuter mit der Vinaigrette verrühren.

Für das Salat-Pesto:

Den Salat waschen, trockenschleudern und verlesen. Den gezupften Kopfsalat mit Rapsöl, Zitronen- und Zitronenpfeffer fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Mit Agavendicksaft abschmecken und leicht salzen.

Die drei Krabbengerichte auf einem rechteckigen Teller nebeneinander servieren, Salat-Pesto um die Krabben dünn verstreichen, mit Wildkräutern garnieren und servieren.

Detlev Reppenning am 02. Oktober 2018