

Krabbensalat auf Pumpernickel, Ei, Speck auf Babyspinat

Für zwei Personen

Für den Krabbensalat:

100 g Nordseekrabben	20 g Rucola	$\frac{1}{2}$ reife Avocado
1 EL Kapern	1 kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone Saft, Abrieb
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	1 Spritzer Wermut	1,5 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Zweig Dill	Salz	Pfeffer

Für den Pumpernickel:

2 kl., Pumpernickelscheiben

Für das pochierte Ei:

2 sehr frische Eier	2-3 EL Weißweinessig	Meersalz
---------------------	----------------------	----------

Für Spinat und Speck:

2 Scheiben Bacon	200 g Babyplattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1-2 EL Olivenöl	Muskatnuss
Meersalz	Pfeffer	

Für die Pancakes:

1 Ei	Butter	150 ml Milch
1 TL Ahornsirup	100g Buchweizenmehl	1 TL Backpulver
1-2 EL Zucker	1 Prise Salz	

Für die Joghurtmousse:

100g griech. Joghurt	1 Zitrone, Abrieb	50ml Sahne
1 TL Akazienhonig	1 TL Agavendicksaft	1 Zweig Minze

Für die Garnitur:

2 EL Himbeeren	2 EL Heidelbeeren	1 Zitrone, Saft
----------------	-------------------	-----------------

Für den Krabbensalat:

Die Krabben abwaschen und trockentupfen. Rucola waschen und trockenschleudern. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Dill hacken.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Wermut, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, bis die Sauce emulgiert.

Avocado, Kapern, Zwiebel und Dill unter die Krabben heben, danach vorsichtig die Vinaigrette hinzufügen und vorsichtig umrühren. Mit Rucola dekorieren.

Für den Pumpernickel:

Pumpernickel ggf. anrösten.

Für das pochierte Ei:

Wasser aufkochen, dann Essig zugeben. Pro 1 Liter Wasser wird 1 EL Essig zugegeben. Eier jeweils in eine Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das siedende Wasser geben. 3 Minuten pochieren, dann mit einer Schaumkelle entnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalz bestreuen.

Für Spinat und Speck:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat putzen.

Schalotte und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, dann kurz den Spinat zugeben und

warten bis er leicht zusammenfällt. Mit Muskat, Meersalz und Pfeffer würzen. Bacon entweder kurz in den Backofen legen oder in einer beschichteten Pfanne knusprig braten und danach in kleine Stücke schneiden.

Für die Pancakes:

Alle Zutaten verrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen. In Butter kleine Pancakes von 6 cm Durchmesser ausbacken. Pancakes bis zum Servieren warmhalten.

Für die Joghurtmousse:

Zitrone heiß abspülen und $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben abreißen. Sahne halbsteif schlagen. Dann mit Joghurt, Zitronenabrieb, Agavendicksaft und Honig mischen. Kaltstellen. Mit Minze dekorieren.

Für die Garnitur:

Beeren mit etwas Zitronensaft marinieren und als Garnitur nutzen.

Simone Kircher am 16. Juli 2025