

Nordseekrabben-Lasagne mit Kräutersalat, Rührei

Für 4 Portionen

| | | |
|----------------------------|----------------------|---------------------------|
| Krabbenlasagne: | 1 Roggenvollkornbrot | 1 kg frische Krabben |
| Frischkäsefüllung: | | |
| 300 g Frischkäse | 2 rote Chili | 2 El Zitronen-Olivenöl |
| 1/2 Zitrone, Saft | 1 Bund Dill | Salz, Pfeffer |
| Kräutersalat: | | |
| 1 Kopf Friséesalat | essbare Blüten | 6 EL Olivenöl |
| 1 Zitrone, Saft | Salz, Pfeffer | 100 g Aniskekse, gerieben |
| Rührei: | | |
| 4 Eier | Salz | 1 guter EL Butter |
| Blüten-Tempura: | | |
| 4 Boretsch-Blütens je 8-10 | 100 g Mehl | 100 g Speisestärke |
| 1 Prise Backpulver | 250 ml Mineralwasser | 50 g Aniskekse, gerieben |
| 2 TL Paprikapulver | Salz, Öl | |

Krabbenlasagne: Von dem Brot 8 Scheiben von 0,3-0,5 cm Dicke abschneiden. Die Krabben pulen.

Für die Frischkäsefüllung alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas von der Frischkäsefüllung auf jede Brotscheibe verteilen.

Reichlich der Krabben darauf platzieren, so dass der Frischkäse fast gar nicht mehr zu sehen ist. Nun je eine Scheibe nehmen, etwas Frischkäse darunter streichen und auf eine andere Scheibe draufsetzen, bis man vier Lasagnen hat.

Diese bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.

Kräutersalat: In einer Schüssel das Olivenöl mit dem Zitronensaft und etwas Salz und frisch gemahlenen Pfeffer verrühren. Kurz vor dem Servieren den Friséesalat, die Blüten dazugeben und einen Teil der Dumkes mit der Vinaigrette vermengen.

Rührei Die Eier trennen und die Eigelbe mit etwas Salz verrühren und beiseitestellen. Die Eiweiße in einer anderen Schüssel schaumig aufschlagen und unter das Eigelb heben.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Rühreimasse dazugeben. Bei mittlerer Hitze cremig garen. Dabei immer wieder mit einem Spatel das gestockte Ei vom Boden der Pfanne lösen. Darauf achten, dass das Rührei weich bleibt keine Farbe bekommt.

Blüten-Tempura: In einer Schüssel die Speisestärke, das Mehl, das Backpulver, das Paprikapulver und die Dumkes miteinander verrühren. Mit dem Mineralwasser zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten und mit Salz abschmecken.

Das Frittieröl in einem Topf oder einer Fritteuse bei 180 Grad Celsius erhitzen.

Die Blütenstände in den Tempura-Teig tauchen und knusprig frittieren.

Auf Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen.

Anrichten:

Auf jedem Teller eine Lasagne platzieren. Kräutersalat darauf geben und mit restlichen Dumkes bestreuen. Je anderthalb Esslöffel Rührei neben die Lasagne geben und ein Tempura anlegen. Zum Schluss etwas Zitronenolivenöl darüber träufeln und servieren.

Björn Freitag und Frank Buchholz am 07. November 2025