

Chicorée-Orangen-Salat mit Nordsee-Krabben

Für vier Portionen

4 Orangen, unbehandelt	1 TL Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Olivenöl	2 Chicorées	1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	250 g Nordseekrabbenfleisch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL grobkörniger Senf	1 Baguette	

Zwei Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Hälften mit einem Löffel sauber auskratzen und aufbewahren. Den Orangensaft mit dem Zucker und dem Senf in einem kleinen Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die restlichen beiden Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist und die Filets heraustrennen.

Den Chicorée waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter ablösen. Blätter in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Orangenfilets, Salat und Zwiebel in einer Schüssel mischen. Das Dressing zugeben und untermischen.

Schnittlauch fein schneiden und kurz vor dem Anrichten unter den Salat mischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen acht Minuten rösten.

Die Nordseekrabben mit dem Schmand, Zitronensaft und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dill abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Unter die Krabben heben und in den halben Orangenschalen anrichten.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Krabben und dem Baguette servieren.

Horst Lichter am 28. November 2015