

Rainer Klutsch Strammer Max mit Krabben

Donnerstag, 15. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

1	Knoblauchzehe
etwas	Butterschmalz
150 g	Graubrot oder Bauernbrot, in Scheiben geschnitten
400 g	Naturjoghurt
2 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Kopfsalatherz
½	Salatgurke
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Büsumer Krabbenfleisch
60 g	Pumpernickel
1 EL	Butter
4	Eier



Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
2. Joghurt mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne ausstreichen. Dann Gurke in Scheiben schneiden.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurts bestreichen. Salatblätter und Gurkenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt und die Krabben darauf geben.
7. Pumpernickel grob zerbröseln, in einer Pfanne mit Butter leicht rösten.
8. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Auf jedes belegte Brot ein Spiegelei setzen, mit Pumpernickelbröseln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion: 336 kcal / 1408 kJ
30 g Kohlenhydrate; 23 g Eiweiß; 12 g Fett