



©Bild von RitaE auf Pixabay

KRABBENRÜHREI MIT SCHWARZBROT

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Eier
- 120 g Nordsee-Krabbenfleisch
- 4 Scheiben (ca. 40 g) Schwarz- oder Graubrot
- 1 Bund Dill
- Salz, Pfeffer zum Würzen
- 1 Zitrone
- Öl für die Pfanne

Zubereitung:

Schritt 1

Die Krabben in einem Sieb gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und den Saft einer halben Zitrone darüber auspressen. Anschließend die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill (einige Zweige zur Deko aufbewahren) waschen, fein schneiden und unter das Ei rühren.

Schritt 2

Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Die Eimasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten stocken lassen. Nun das Ei in der Pfanne zu Rührei zerpfücken und so noch weitere 1-2 Minuten braten lassen.

Schritt 3

Die Brotscheiben auf einem Holzbrett oder Teller anrichten. Pro Scheibe kommt nun eine Portion Rührei und eine Portion Krabben oben drauf. Garniert wird das Ganze noch mit Dill.

Fertig ist das Büsumer Krabbenrührei!



©Bild von congerdesign auf Pixabay

STULLE MIT STEINPILZEN UND ROSMARIN

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Scheiben Bauernbrot (Ciabatta passt auch super)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 200 g Steinpilze
- 50 g Tomaten
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Schalotte
- 4 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Rosmarin
- 1 Msp. Estragon
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1

Knoblauch schälen, Schalotte abziehen und beides in kleine Würfel hacken. Steinpilze bürsten (oder mit einem feuchten Papier leicht putzen), Petersilie und Tomaten waschen. Die Tomaten halbieren, die Petersilie klein hacken.

Schritt 2

Jetzt den Knoblauch zusammen mit dem Olivenöl in einer Pfanne anbraten und die Brotscheiben von beiden Seiten hellbraun rösten. Herausnehmen und die Brotscheiben eventuell zum Abtropfen auf ein Stück Küchenrolle legen.

Schritt 3

Nun den Rosmarin, und die Steinpilze in die Pfanne geben und bei hoher Hitze 1 Minute lang dünsten. Die Tomaten hinzugeben und eine weitere Minute braten. Mit Salz, Pfeffer, Estragon und Oregano abschmecken. Die Masse auf die Brotscheiben verteilen und lauwarm servieren.



©Bild von RitaE auf Pixabay

RADIESCHEN-LACHS-BAGEL

Zutaten für 3 Portionen:

- 1 Bund Radieschen
- 80 g Kresse
- 1 Schalotte
- 200 g Räucherlachs
- 4 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Griechischer Joghurt
- 3 EL Senf
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Bagel

Zubereitung:

Schritt 1

Radieschen waschen, putzen, das Grün entfernen. Radieschen grob raspeln.

Schritt 2

Schalotte abziehen und fein würfeln. Für das Dressing den Apfelessig mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren abschmecken. Als letztes noch das Öl darunterschlagen.

Schritt 3

Joghurt mit Pfeffer, Salz, Senf und Zucker abschmecken. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Schritt 4

Beide Hälften des Bagels zunächst mit etwas Joghurt-Senfcreme bestreichen. Darüber etwas Schalotten und Radieschen streuen. Danach jeweils eine Scheibe Räucherlachs in das Dressing tauchen und auf den Bagel legen. Mit ausreichend Kresse und Schnittlauch bestreuen und mit der anderen Bagelhälfte abschließen.