

Martin Gehrlein

Strammer Max mit Krabben

Donnerstag, 14. März 2019

Rezept für 4 Person

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

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	Romana- oder Kopfsalatherz
2	Tomaten
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Büsumer Krabben
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 Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurt bestreichen. Salatblätter und Tomatenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt darauf geben und die Büsumer Krabben.
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. Spiegeleiern 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