



Nordseekrabben-Salat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|------------|
| Eier | 4 St. |
| Roggenbrot | 4 Scheiben |
| Butter | 1 EL |
| Mini Romana | 1 St. |
| Dill, frisch | 15 g |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Salatgurken | 0.5 St. |
| Mayonnaise | 1 EL |
| Süßer Senf | 1 TL |
| Nordsee-Krabbenfleisch | 200 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 10 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und vierteln.
2. Inzwischen Roggenbrot auf beiden Seiten mit etwas Butter bestreichen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Roggenscheiben darin ca. 2 Min. von jeder Seite kross braten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Salat waschen, trocken schleudern und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Gurke waschen, vierteln und in feine Scheiben schneiden.
4. In einer Schüssel Mayonnaise, süßen Senf, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft zusammen mit der Hälfte des Dills verrühren. Eier und Nordseekrabben mit in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Nordseekrabben-Salat zusammen mit frischen Salatblättern, Gurke, Dillspitzen und einer Scheibe krossem Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 355 kcal |
| Kohlenhydrate | 36 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 14 g |