

Nordseekrabben-Salat

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





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-Krabbenfleiso	ch 200 g
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenpapier

- 1. In einem Topf ca. 1 I 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