

## Krabben

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch ist alles separat zusammen gefasst

Jeweils am Ende einer Fischart bei Word + PDF

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Dienstag, 4. Juli 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

## Index

Alkohol anderes .....	7
Alkohol Nudeln .....	19
Alkohol Wein.....	27
Alkohol Weißwein .....	37
Diverses andere .....	47
Diverses Backofen .....	71
Diverses Nudeln.....	84
Diverses Reis .....	97
Diverses Salat anderes .....	105
Diverses Salat Cocktail .....	128
Diverses Suppen .....	132
Fleisch Alkohol Wein.....	142
Fleisch Alkohol Weißwein .....	144
Fleisch Alles.....	152

Fleisch Nudeln .....	162
Fleisch Reis.....	166
Fleisch Suppen.....	170
Hinweis für Word.....	176

## Inhaltsverzeichnis

Krabben.....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Alkohol anderes .....	7
Avocado - Krabbencocktail Staaten Island Mayo.....	7
Bunter Krabbencocktail Mayo M.....	8
Büsumer Krabben - Cocktail M.....	9
Büsumer Krabbensuppe M.....	10
Edelfischsülze und 4 Eigelb M.....	10
Feines Krabbensüppchen M.....	12
Fischsuppe mit Banane M.....	13
Friesische Krabbensuppe 2 Eigelb M.....	13
Gefüllte Avocados mit Krabben Mayo M.....	14
Gefüllte Kartoffeln mit Pils M.....	15
Gefüllte Kohlrabi mit Krabben M.....	16
Krabben oder Scampi in Curry .....	17
Krabbencocktail Mayo.....	17
Portugiesischer Fischeintopf.....	18
Alkohol Nudeln .....	19
Bandnudeln mit Krabben und Pilzen M.....	19
Bandnudeln mit Krabbensauce M.....	20
Bunte Muschelnudeln, gefüllt M.....	20
Cannelloni mit Krebs- & M.....	22
Chilispaghetti mit Krabben .....	23
Gefüllte Nudeln mit Lachs, M.....	24
Nudeln mit Käsesauce an Scampi M.....	25
Spaghetti à la Büsum M.....	26
Alkohol Wein .....	27
Chinesische Eierblumensuppe mit Krabben 2 Ei.....	27
Edelfisch - Gratin mit Brokkoli M.....	27
Fischsuppe mit Krabben.....	28
Fischsuppe mit Weißwein M.....	29
Indonesischer Melonensalat .....	30
Kartoffelsalat mit Nordseekrabben 2 Ei M.....	31
Kleiner Zupfsalat mit marinierten Krabben.....	32
Krabben in Sherrysauce.....	32
Krabbenbällchen 1 Ei .....	33
Krabbencocktail Mayo.....	34

Krabbenschnitte, überbacken 1 Eigelb M .....	34
Schollenfilets mit Nordseekrabben, 2 Ei M .....	35
Tellersülze von Schellfisch und .....	36
Alkohol Weißwein .....	37
Fischertopf Hohe See .....	37
Fischnester M .....	38
Fischragout mit Krabben in 2 Eigelb M .....	39
Fixe Fischpfanne M .....	39
Gurkensuppe mit Dill und Krabben M .....	40
Krabben - Keta - 8 Eier M .....	41
Krabbencocktail mit Mascarpone M .....	42
Krabbenrahmsuppe M .....	42
Krabbensuppe M .....	43
Lachs mit Krabben in Mascarponesauce M .....	44
Omelett mit Krabben 8 Ei M .....	45
Reis mit Meeresfrüchten .....	46
Diverses andere .....	47
Alaska Sandwich 4 Ei .....	47
Ananas - Fisch - Ragout M .....	48
Arroz de Tamborils .....	49
Ceviche .....	49
Curryreis .....	50
Eier in Kräuter-Senfsoße 8 Ei M .....	50
Eier mit Krabben 4 Ei M .....	51
Fisch - Gemüse - Reispfanne .....	52
Fischfrikassee mit Krabben 2 Eigelb M .....	53
Fischgulasch M .....	54
Frittierte Zwiebelringe im Sesammantel .....	54
Gebackene Krabben 2 Eigelb .....	55
Gefüllte Eier mit Krabben 7 Ei M .....	55
Gefüllte Kokosnuss .....	56
Gefüllte Tacos .....	57
Gegrillte Kabeljau - Koteletts 1 Eigelb M .....	57
Gelbflossige Meerbarbe mit Meeresfrüchten .....	58
Gemüse - Krabben - .....	59
Hirsepfanne .....	60
Kabeljau in Aspik .....	60
Kartoffel-Krabben-Teller M .....	61
Kartoffelpüree mit 4 Wachtelspiegelei M .....	61
Krabben - Ei - Toast 1 Ei M .....	62
Krabben in Blätterteig 1 Ei M .....	63
Krabben in Tomatensoße indische Art .....	64
Krabben mit Porree M .....	64
Krabbenbällchen 1 Ei M .....	65
Krabbenbrot M .....	65
Krabbenbrötchen Mayo M .....	66
Krabbenomelette 4 Ei M .....	66
Krabbenpfanne .....	67

Krabbenrührei à la Freddy 4 Ei M.....	68
Meeresfrüchtespieß mit E M.....	68
Pizza mit Meeresfrüchten.....	69
Rotbarschfilet in Krabben - Sahne - Sauce M.....	71
Diverses Backofen.....	71
Baltimore Krabben Mayo M.....	72
Blätterteig - Krabben - Snack 1 Eigelb M.....	72
Blätterteigtaschen mit Krabben 1 Eigelb M.....	73
Fisch - Auflauf mit Krabben M.....	74
Fisch - Kartoffel - Auflauf M.....	74
Fischtopf Helsinki 1 Eigelb M.....	75
Fischtöpfchen à la Karina.....	76
Fiskisprengja M.....	77
Gefüllte Kartoffel M.....	78
Gefüllte Kartoffeln, maritim mit Krabben.....	78
Goldbarsch - Rouladen mit Wildreis M.....	79
Kartoffel - Krabben - Raclette M.....	80
Kartoffel-Krabben-Teller M.....	81
Kohlrabi Norweger Art 1 Eigelb M.....	81
Krabben in Knoblauchöl Gambas al Ajillo.....	82
Krabbenauflauf M.....	82
Krabbenspießchen M.....	83
Tarte mit Krabben und Brunnenkresse 1 Ei + 2 Eigelb M.....	84
Diverses Nudeln.....	84
Asiatische Nudeln mit Krabbenfleisch.....	85
Bunte Nudeln mit Fisch.....	85
Chinesische Nudel - Krabben - Pfanne.....	86
Curryspaghettipfanne M.....	86
Gebratene Nudeln, asiatisch.....	87
Gefüllte Cannelloni M.....	88
Grüne Tagliatelle mit Krabben M.....	89
Gurken - Kaltschale mit Dickmilch M.....	89
Italienische Pasta mit Krabbensauce M.....	90
Krabben - Lasagne M.....	91
Krabben - Pasta M.....	91
Makkaroni mit Krabbensauce M.....	92
Meeresfrüchte - Lasagne I M.....	93
Meeresfrüchte - Lasagne II M.....	94
Meeresfrüchte - Lasagne M.....	95
Spaghetti Frutti di Mare.....	95
Spaghetti mit Krabben M.....	96
Diverses Reis.....	97
Bratreis Krabben 1 Ei.....	97
Dominikanisches Krabben - Reisgericht.....	98
Dominikanisches Krabben - Reisgericht.....	99
Fisch - Paella Päckchen.....	99
Kalifornia Rolle Mayo.....	100
Krabben auf Curry - Reis.....	101

Krabbenpfanne mit Reis.....	102
Kreolischer Meeresfrüchtereis .....	103
Meeresfrüchte - Paella III .....	103
Reispfanne mit Krabben.....	104
Reissalat mit Spinat und Krabben .....	105
Diverses Salat anderes .....	105
Champignon - Duxelle mit Lachstatar und Krabben .....	106
Chicoreesalat mit Krabben Mayo M .....	107
Cholesterinchen 10 Ei .....	107
Dillkrabben mit Avocado M .....	108
Dip mit Krabben und Tomatenöl M.....	108
Eier - Krabben - Salat 5 Ei M.....	109
Eier mit Fisch 4 Ei .....	110
Eiersalat, dänischer 6 Ei M .....	111
Eingelegte Krabben.....	112
Eisbergsalat mit Krabben und Honigmelone .....	112
Festlicher Feldsalat mit Krabben 2 Ei .....	113
Frutti di Mare fürs Büfett .....	113
Geeiste Gurkensuppe M .....	114
Hummerkrabben im Bananenblatt .....	115
Hummerkrabben in Safransauce M .....	116
Japanischer Krabbensalat.....	117
Konfettisalat mit Krabbenfleisch.....	117
Krabben - Apfel - Salat Mayo M.....	118
Krabben - Dipp Mayo M.....	119
Krabben - Frischkäseplatte M.....	119
Krabben - Sahne - Sauce zu Pasta M.....	120
Krabben - Salat .....	121
Krabben in Chilisahne M.....	121
Krabben mit 6 Ei M.....	122
Krabben mit Knoblauch.....	123
Krabbenfrischkäse M.....	123
Krabbensalat 1 Eigelb .....	124
Krabbensalat aus Hamburg.....	125
Krabbensalat mit Radieschen und Gurken .....	125
Krabbensoße Mayo M.....	126
Salat mit Oliven und Krabben .....	126
Smörgastorta 3 Ei M.....	127
Sojasprossensalat mit M.....	128
Diverses Salat Cocktail .....	128
Eier - Krabben - Cocktail 6 Ei M.....	128
Fruchtiges Krabbencocktail Mayo M.....	129
Krabben - Walnuss - Cocktail M .....	130
Krabbencocktail 1 Eigelb.....	131
Krabbencocktail M.....	131
Diverses Suppen.....	132
Blumenkohlterrinen mit Krabben 2 Ei M.....	132
Büsumer Fischsuppe M .....	133

Fehntjer Krabbensuppe M.....	134
Fischcurry M.....	134
Fischsuppe M.....	135
Fischsuppe mit Aioli Mayo.....	136
Gurkensuppe mit Krabben M.....	137
Joghurtsuppe M.....	138
Kalte Buttermilchsuppe M.....	139
Kartoffelcremesuppe mit Krabben M.....	139
Kartoffelsuppe mit Krabben M.....	140
Skandinavischer Fischtopf.....	141
Fleisch Alkohol Wein.....	142
Eier-Curry mit Krabben im Reiserand 4 Ei.....	142
Krabbenragout M.....	143
Leichenschmaus mit Einwohnern.....	144
Fleisch Alkohol Weißwein.....	144
Basilikum - Weißwein M.....	144
Currysuppe mit Krabben 2 Eigelb.....	145
Fischragout M.....	146
Friesensteak 1 Eigelb.....	147
Hähnchen - Krabben - Frikassee M.....	147
Hühnerfrikassee 2 Eigelb M.....	148
Meeresfrüchtepaella.....	149
Paella mit Fleisch und Meeresfrüchten.....	150
Paella mixta.....	151
Paella nach Art des Hauses.....	152
Fleisch Alles.....	152
Alltags- Jambalaya.....	153
Brokkoli-Blumenkohlsalat mit Hähnchen.....	153
Fischerfrühstück 2 Ei.....	154
Fischerfrühstück mit Spiegeleiern 4 Ei.....	154
Fried Rice 3 Ei.....	155
Friesisches Himmelreich 4 Ei.....	156
Fruchtige Krabbenpfanne.....	156
gedämpfte chinesische Krabbenklößchen 1 Eiweiß.....	157
Hokifilet.....	158
Holsteiner Scholle.....	159
Kartoffelwürfel aus dem 2 Ei.....	160
Rotzunge auf der Gräte gebraten.....	161
Fleisch Nudeln.....	162
Bami Goreng 2 Ei.....	162
Bami Goreng wie in Köln.....	163
Gratinierte Tortellini mit Krabben M.....	164
Grüne Bandnudeln mit Krabben.....	165
Sommerlicher Picknicksalat M.....	166
Fleisch Reis.....	166
Brat - Reis nach Ceylon - Art.....	166
Bratreis Singapur.....	167
Krabben - Reis 2 Ei M.....	168

Nasi Goreng 2 Ei .....	169
Paella Valenciana.....	170
Fleisch Suppen .....	170
Bunte Kokossuppe .....	170
Chinesische Spargelsuppe .....	171
deftige Nordseekrabbensuppe M.....	172
Gemüsesuppe mit Schinken und Krabben .....	173
Japanische Hühnchensuppe .....	173
Kartoffelsuppe mit Krabben .....	175
Hinweis für Word.....	176

## Alkohol anderes

### Avocado - Krabbencocktail Staaten Island Mayo

Der Krabbencocktail von Jimmy Lee´s Staaten Island Lounge!

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Mayonnaise
- 40 g Tomatenketchup
- 1 Schuss Cognac
- 200 g Krabben (TK)
- 2 Avocado(s)
- 1 Spritzer Tabasco
- ½ TL Zucker
- 1 Spritzer Tabasco
- ½ kleine Zitrone(n)
- Salz und Pfeffer
- evtl. Kaviar und Chicoree

### Zubereitung

Mayonnaise mit Ketchup, Cognac, Tabasco, Zucker und Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. TK-Krabben auftauen, auf Küchentuch trocknen und untermengen. Avocados mittig aufschneiden und entkernen, in die Aushöhlung die Krabbensauce geben. Gegebenenfalls mit Kaviar und einigen knackigen Chicoree-Salatblättern dekorieren. Eine frische Vorspeise, die immer gut ankam. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.05.05 Thaikai

## Bunter Krabbencocktail Mayo M

Vorspeise / Zwischengang

Zutaten für 4 Portionen

### 400 g Krabben

- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 2 Schalotte(n)
- 4 Tomate(n)
- 2 Scheibe/n Ananas
- 1 Dose Champignons, Köpfe
- 1 Kästchen Kresse
- 1 Tasse Mayonnaise

### 1 Becher Joghurt

- ½ Tasse Tomatenketchup
- 2 cl Weinbrand
- 5 Tropfen Worcestersauce
- Salz und Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Currypulver
- 8 Blätter Chicoree
- Kräuter

### Zubereitung

Die Krabben waschen, gut abtropfen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen, fein hacken. Die Tomaten enthäuten, entkernen, in Würfel schneiden und zu den Krabben geben.

Die Ananasscheiben in Würfel schneiden, die Champignonköpfe gut abtropfen lassen und, je nach Größe, klein schneiden. Die Kresse verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten zu den Krabben geben und vorsichtig miteinander vermischen.

Die Mayonnaise mit Joghurt, dem Tomatenketchup und dem Weinbrand in eine Schüssel geben und glatt rühren. Das Dressing mit Zitronensaft, Worcestersauce, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker und Curry kräftig abschmecken.

Die Chicoreeblätter in dekorative Schälchen legen und mit dem Krabbencocktail füllen. Das Dressing gleichmäßig darauf verteilen, mit Kräuterzweigen garnieren und servieren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.10.05 annaea



## Büsumer Krabben - Cocktail M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nordseekrabben (Fleisch)

4 Blätter Salat

250 ml süße Sahne

4 EL Tomatenketchup

½ Zitrone(n), den Saft

1 Msp. Cayennepfeffer

1 EL Weinbrand

Salz

1 EL Meerrettich, gerieben

2 Zitrone(n), unbehandelt

2 EL Petersilie, gehackt

### Zubereitung

Das abgespülte und trockengetupfte Krabbenfleisch in 4 Glasschalen auf den Salatblättern anrichten. Die Sahne steif schlagen. Anschließend den Ketchup, den Zitronensaft, den Cayennepfeffer - sparsam dosieren! - den Meerrettich vorsichtig unter die geschlagene Sahne mischen und alles pikant abschmecken. Die Sahnesauce über die Krabben geben. Die Zitronen in Achtel schneiden und die Spalten an den Glasrand platzieren. Mit der Petersilie bestreut servieren. Als Beilage Butters toast oder Baguette reichen.

### Tipp:

Fruchtiger wird der Krabben-Cocktail, wenn zusätzlich das in Stücke geschnittene Fruchtfleisch von einer Grapefruit unter das Krabbenfleisch gemischt und dann mit Sahnesauce übergossen wird. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.10.02 pasta100

Kommentar von Mariatoni 04.07.2003 22:22

Wohin gehört der 1 EL Weinbrand? Werden damit die Krabben mariniert, oder wird er mit unter die Sahne gerührt?

Kommentar von pasta100 06.07.2003 21:21

So ist es vollständig und richtig:

Anschließend den Ketchup, den Zitronensaft, den Cayennepfeffer - sparsam dosieren -, den Weinbrand, etwas Salz und den geriebenen Meer-

rettich vorsichtig unter die geschlagene Sahne heben und alles pikant abschmecken....  
LG pasta100

## Büsumer Krabbensuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1 Würfel Gewürzpaste (Krebs-Suppen-Paste)

200 ml Schlagsahne

600 ml Wasser

Salz

Pfeffer, weißer

1 EL Cognac oder Weinbrand

150 g Nordseekrabben, das Fleisch

Dill

## Zubereitung

Suppenwürfel in einem Topf schmelzen. Wasser und Sahne mischen und zugeben. Unter Rühren aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Krabben kurz abspülen, gut abtropfen lassen und in der Suppe erwärmen. Dill zugeben. Nach Wunsch mit Crème fraîche und Dill servieren. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.08.04 bine81

## Edelfischsülze und 4 Eigelb M

### Tomatenmayonnaise mit Pfiff

Zutaten für 4 Portionen

1 Porreeestange

1 Wurzel/n Petersilie

500 g Wein (Chablis)

500 g Fisch - Gräten

1 EL Pfeffer - Körner

1 TL Estragon, getrocknet

1 EL Thymian, getrocknet

3 Lorbeerblätter

2 EL Salz

4 EL Zitronensaft

1 Fisch (Steinbutt, ca. 1 kg)

3 Forelle(n)

6 Krabben (Hummerkrabben)

100 ml Brühe

4 EL Essig (Weißweinessig)

1 Prise Zucker

12 Blätter Gelatine, weiß

Salz

Dill, Stängel

4 Eigelb

2 EL Zitronensaft

500 ml Olivenöl

250 ml süße Sahne

Tomatenmark

Zucker

Salz

Orangenlikör (z.B. Cointreau)

## Zubereitung

Porree und Petersilienwurzel putzen und grob zerkleinern. 3 Liter Wasser mit 250 ml Chablis, Porree und Petersilienwurzel, den Gräten, Gewürzen und dem Zitronensaft zum Kochen bringen. 20 Minuten leise simmern lassen.

Die gewaschenen Fische 20 Minuten im Sud ziehen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die entdarmten Hummerkrabben 5 Minuten im Sud ziehen lassen, dann herausnehmen. Sud beiseite stellen. Es setzen sich die Trübstoffe ab. Danach durch ein sauberes Küchenhandtuch gießen.

Haut und Gräten von den Forellen und dem Steinbutt lösen, Hummerkrabben aus der Schale brechen und halbieren. 650 ml Sud abschöpfen (wegen der Trübstoffe nicht gießen). Mit dem restlichen Chablis, der Brühe, dem Essig, Salz und Zucker herzhaft abschmecken.

Gelatine auflösen und unter den Sud rühren. In eine Kastenform aus Glas einen ca. 2 cm hohen Spiegel gießen, im Kühlschrank leicht fest werden lassen.

Einige halbierte Hummerkrabben und ein paar Dillästchen auflegen. Den Fisch in mundgerechte Stückchen zerteilen und dekorativ einschichten. Tipp: Die Stückchen auch mal senkrecht stellen, ebenso die Hummerkrabben, weil das später schöner aussieht. Außerdem alles recht eng legen. So viel Sud angießen, dass der Fisch bedeckt ist. Im Kühlschrank fest werden lassen. Die Ränder mit einem spitzen Messer lösen. Terrinenform kurz in heißes Wasser stellen und stürzen. Mit einem Elektromesser nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Dazu passen Baguette und Tomatenmayonnaise. Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

03.02.06 Lilianezufall

## Feines Krabbensüppchen M

Zutaten für 8 Portionen

500 g Gambas oder Eismeerkrabben

3 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Olivenöl

2 Dose/n Tomate(n), (geschält)

2 cl Cognac

200 ml Wein, weiß, trocken

1 Liter Gemüsebrühe

200 ml Tomatenketchup

200 g Frischkäse

200 g Natur-Joghurt

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

## Zubereitung

Die Zwiebeln würfeln und im Öl mit einer Prise Zucker leicht andünsten. Den Knoblauch nach ca. 2 Minuten dazugeben. Etwa 100 g Krabben klein hacken oder pürieren und beimischen. Die Mischung mit dem Cognac flambieren und dem Weißwein ablöschen. Etwas einkochen lassen. Die Tomatenflüssigkeit aus den Dosen zu dem Sud geben und bei kleiner Hitze weiter köcheln.

In der Zwischenzeit die Tomaten aus den Dosen entnehmen und klein schneiden (dabei die Stielansätze entfernen).

Die kleingeschnittenen (gewürfelten) Tomaten und die aufgetauten Krabben hinzugeben. Auffüllen mit der Brühe.

Aus dem Frischkäse, dem Joghurt und dem Ketchup eine Mischung rühren und zufügen.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Etwas schärfer wird die Suppe, wenn den 100 g pürierten Krabben während des Pürierens eine kleine Chilischote untergemischt wird.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

15.09.05 joelbubu

## Fischsuppe mit Banane M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Fischfond

100 g Lachs - Paste

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

½ Zitrone(n)

½ Liter Wasser

4 cl Wermut (Martini)

1 Becher Sahne

300 g Fischfilet (Seelachs)

300 g Krabben

2 Banane(n)

Petersilie

Basilikum

Margarine zum Braten

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in Margarine glasig schmoren. Mehl zugeben, danach Wasser, Zitrone, Fonds und Martini und zum Schluss die Paste. Alles leicht aufkochen lassen.

Den Seelachs in Würfel schneiden und mit den Krabben dazu geben. Solange ziehen lassen, bis der Seelachs gar ist. Auf den Teller je 4 Scheiben Bananen legen. Die mit Petersilie abgeschmeckte Suppe zufüllen, mit Sahne und Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.07.05 t.hoppe

## Friesische Krabbensuppe 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Butter

1 große Zwiebel(n)

500 g Krabben mit Schale

2 Glas Wein, weiß

3 EL Butter (Mehlbuter)

2 EL Cognac

250 ml Crème fraiche

2 Eigelb

Dill

Schnittlauch

Salz

Pfeffer, gemahlen, weiß

Krabben auspulen, die Schalen beiseite legen.

Butter im Topf zerlassen, die feingehackte Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten, Krabbenschalen dazugeben und ca. 2 Min. weiterkochen.

Dann mit dem Weißwein und 1/2 l Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze 1/2 Std. köcheln lassen, zwischendurch hin und wieder umrühren. Alles im Mixer pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen.

Die Mehlbuter bei kleiner Hitze schmelzen lassen, den Cognac und 1 Tasse Wasser dazugeben. Die passierte Flüssigkeit und die Crème fraiche dazugeben, Herd höher stellen und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen.

Die Eigelbe verquirlen, die Flüssigkeit vom Herd nehmen, die Eigelbe, das Krabbenfleisch, Dill und Schnittlauch hinzugeben. Mit Pfeffer, Salz und Weißwein abschmecken.

Manche bestehen auf einem Spritzer Worcestershiresauce, ich nicht.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

25.11.01 Susa

Gefüllte Avocados mit Krabben Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

2 Avocado(s)

2 EL Zitronensaft

3 EL Mayonnaise

300 g Krabben (in Lake)

3 EL Creme fraiche

2 EL Whiskey

Zitronensaft

2 EL Kräuter, frisch, z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung

Die Avocados waschen, in der Mitte durchschneiden und den Kern entfernen. Etwas Fruchtfleisch aus den Avocadohälften auslösen, aber noch einen etwas dickeren Rand stehen lassen; mit 1 EL Zitronensaft einstreichen und kalt stellen.

Das Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Die Krabben abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nun die Sauce vorbereiten: Dazu Mayonnaise, Creme Fraiche, Whiskey, 1 EL Zitronensaft und gehackte Kräuter miteinander verrühren. Die Sauce mit den Avocadowürfeln und den Krabben verrühren und in den vorbereiteten Avocadohälften verteilen. Mit einem Dillzweigchen oder einer Zitronenscheibe dekorieren.

Bis zum Verzehr kalt stellen.

Dazu passt Stangenweißbrot.

Tipp: Anstelle von Creme Fraiche kann auch Joghurt verwendet werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.07.05 cubanita

## Gefüllte Kartoffeln mit Pils M

Zutaten für 4 Portionen

1.5 kg Kartoffeln

1 Zwiebel(n)

2 Knoblauch (Zehen)

700 g Blattspinat

3 EL Butterschmalz

Salz und Pfeffer

etwas Muskat

250 g Nordseekrabben

150 g Edelpilzkäse, mild

100 ml Bier (Pilsener)

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und etwa 20 Min. in der Schale vorkochen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und fein hacken. Den Spinat waschen, putzen und verlesen. 1 Esslöffel Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz dünsten, dann den Spinat zugeben, bei geöffnetem Deckel zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Krabben und etwa die Hälfte des fein gewürfelten Käse untermischen. Die Masse würzig abschmecken.

Die Kartoffeln waschen, einen dünnen Deckel abschneiden und die Kartoffeln aushöhlen. Dabei einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen. Das Innere und die gepellten Deckel extra als Beilage mit Butterschmalz knusprig braun braten.

In die Kartoffeln je 1 EL Pils geben, dann die Spinatmasse einfüllen, mit dem übrigen Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Umluft ca. 200 Grad) ca. 30 Min. überbacken.

Brennwert p. P.: 560

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

11.12.00

## Gefüllte Kohlrabi mit Krabben M

### und Krebsauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi

200 g Krabben

2 EL Butter

1 g Zwiebel(n)

10 cl Cognac

Salz

Pfeffer

1 halbe Zitrone(n), den Saft davon

250 ml Sahne

125 ml Wein, weiß, trocken

2 EL Butter (Krebsbutter)

### Zubereitung

Kohlrabi putzen (das Grün beiseite legen), waschen, schälen und mit einem Olivenausstecher aushöhlen. Kohlrabi in Salzwasser gar kochen (nicht zu weich) und abtropfen lassen.

Krabben in Butter und feingeschnittenen Zwiebeln angehen lassen, mit Cognac ablöschen. Salz, Pfeffer und Zitronensaft zugeben. Krabben herausnehmen und den Fond mit Sahne und Weißwein auffüllen, aufkochen lassen und ein wenig einkochen. Knapp die Hälfte des Fonds abnehmen und mit der Krebsbutter binden. In die andere Hälfte der Sauce die Krabben und die fein geschnittenen Herzblättchen geben und durchschwenken. Den blanchierten Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen und im Backofen heiß werden lassen. Warme Krabben-Saucen-Masse einfüllen und mit der Krebsbutter-Sauce umgießen.

Sofort heiß servieren. Dazu passt gekochter Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.12.04 Mieze

20.01.2005 20:20 Kommentar von Susa\_



Ich würde die Krabben nicht schon vorab erwärmen und dann noch mal in die Kohlrabis geben, ich fürchte, sie werden dann zu gummiartig, je kürzer Krabben erhitzt werden umso besser. Ich könnte mir übrigens einen Schuss Pernod dazu gut vorstellen

### Krabben oder Scampi in Curry

2 Tassen ausgelöste Krebsschwänze in die angewärmte  
2 El Butter etwas durchschwenken  
0,5 Tasse Ananaswürfel +  
2 El Kokosraspel +  
1 Tl Tomatenmark beifügen, bei gelinder Hitze durchziehen lassen + mit  
1 Tl Curry pikant abschmecken , wenn eingekocht mit  
1 El Cognac übergießen umrühren,  
vom Feuer nehmen den geschlagenen  
4 El Rahm schnell darunter ziehen  
und mit 1 Glas Weiswein servieren, na dann Prost

### Krabbencocktail Mayo

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nordseekrabben

8 EL Mayonnaise

4 EL Tomatenketchup ohne Konservierungsmittel

2 EL Cognac

2 Spritzer Zitronensaft

2 Spritzer Worcestershiresauce

Cayennepfeffer, Menge nach Schärfe

### Zubereitung

Mayonnaise, Ketchup, Cognac, Zitronensaft, Worcestershire- Sauce und Cayennepfeffer in einer Schüssel zusammenrühren und die Krabben unterheben. Alles circa eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

09.04.05 pro-vit

Kommentar von fine

Gerade für diese Sauce lohnt es sich, die Mayo selbst zu machen!

Ich gebe gern noch fein geschnittenen Chicoree unter die Krabben - schmeckt pikant-frisch!

Gruß, fine

## Portugiesischer Fischeintopf

### Cataplana

Zutaten für 4 Portionen

4 Port. Seeteufel, Schwertfisch, Lachs und Rotbarsch (variabel)

1 Tintenfische (Sepia), in Streifen geschnitten

4 Krabben (Tigerkrabben)

8 Muschel(n), grün oder Miesmuscheln

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), in halbierten Scheiben

4 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen

1 große Fleischtomate(n), in Würfeln

125 ml Tomate(n), passiert

1 Bund Petersilie (Blattpetersilie), gehackt

Zweig/e Koriandergrün, gehackt

2 EL Olivenöl

1 Glas Wein, weiß

1 Schuss Bier

1 EL Paprikapulver, mild

Salz und Pfeffer

800 kleine Pellkartoffeln

½ Fladenbrot

## Zubereitung

In eine breite Kasserolle das Olivenöl geben, darauf jeweils die Hälfte der Zwiebelscheiben und der Paprikastreifen, darauf die Hälfte der Tomaten-, der Fischwürfel, der Sepiastreifen und die passierten Tomaten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Darüber die Hälfte der Petersilie, des Knoblauchs und des Korianders streuen. Darüber eine weitere Lage dieser Zutaten samt Gewürzen. Bier und Wein angießen. Ganz obenauf kommen die Gambas, Tigerkrabben und Muscheln. Mit dicht geschlossenem Deckel bei starker Hitze kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze weitere 8-10 Minuten garen.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Fladenbrot kurz aufbacken. Die Cataplana im Topf zu Tisch bringen, dazu die Kartoffeln und das in Streifen geschnittene Fladenbrot.

Dazu schmeckt der portugiesische Vino Verde, wahlweise mild-süffig oder trocken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
09.06.05 pebbles4

## Alkohol Nudeln

### Bandnudeln mit Krabben und Pilzen M

Fettuccini Mare e Monti

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bandnudeln oder Tagliatelle

1 EL Öl (Olivenöl)

1 kleine Zwiebel(n)

5 Champignons (Steinchampignons)

2 cl Cognac

100 ml Wein, weiß, trocken

1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Pfeffer

1 TL Gemüsebrühe

1 Msp. Muskat

1 Bund Petersilie

1 Prise Salz

200 ml Tomate(n), passierte, (o. 50 g Tomatenmark)

1 Becher Sahne

100 g Krabben, gekocht

### Zubereitung

Die Spaghetti oder Tagliatelle „al dente“ kochen.

Champignons bürsten, in feine Scheiben schneiden und die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Die Zwiebeln in Olivenöl dünsten, die Champignon-Scheiben zugeben und salzen, pfeffern und kurz, scharf anbraten.

Mit dem Cognac ablöschen und danach mit Weißwein auffüllen. Knoblauch, Brühe, Muskat und 1/2 Petersilie zugeben und kurz aufkochen. Passierte Tomaten und Sahne beimengen und auf geringer Flamme unter Umrühren ca. 5min köcheln lassen.

Dann die Krabben dazugeben und kurz in der Sauce erwärmen (nicht kochen, damit sie nicht hart werden!). Die Nudeln in die Pfanne geben und bis zum Servieren auf geringer Flamme weitere 5min erwärmen. Dabei die Nudeln mit der Sauce gut durchmischen.

Auf Tellern anrichten und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
14.05.03 Burek

## Bandnudeln mit Krabbensauce M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Bandnudeln  
1 EL Öl (Olivenöl)  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
Wein, weiß

½ Becher Schmand

½ Becher Sahne

2 EL Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer

100 g Krabben, vorgekocht

2 EL Joghurt

Nudelwasser aufsetzen, in der Zwischenzeit die Zwiebel klein würfeln. Nudeln ins kochende Wasser geben.

5 Minuten bevor die Nudeln fertig sind mit der Sauce anfangen: Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstückchen darin glasig braten, die Knoblauchzehen dazu quetschen, kurz mit andünsten. Mit einem Schluck Weißwein ablöschen. Schmand und Sahne in die Pfanne rühren, erhitzen. Das Tomatenmark dazu geben. Die Sauce wird jetzt schön lachsfarben. Köcheln lassen, so dass man eine sämige Sauce erhält. Salzen, pfeffern. Hitze runterdrehen, die Sauce darf nicht mehr kochen. Joghurt unterrühren, Krabben in die Sauce geben, nur kurz erwärmen, sonst werden sie hart. Nun müssten auch die Nudeln fertig sein. Abgießen und Nudeln mit Sauce auf Tellern anrichten. Fertig!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
30.08.03 mausel

## Bunte Muschelnudeln, gefüllt M

Zutaten für 4 Portionen

Für die Füllung:  
3 Tomate(n)  
1 Zehe/n Knoblauch

2 Zweig/e Thymian  
1 Bund Petersilie

400 g Fischfilet (z. B. Victoria-Barsch)

100 g Krabben

2 EL Schlagsahne, kalte

2 EL Butter  
Salz, Pfeffer

#### Für die Sauce:

1 EL Butter  
3 TL Mehl

400 ml Fischfond

6 EL Wein, weiß, trocken

2 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer, Pfeffer  
20 Nudeln, bunte, große Muschelnudeln

150 g Mozzarella

Fett, für die Form

#### Zubereitung

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, klein würfeln, Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Thymian und die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Fisch und Krabben kalt abspülen, trocken tupfen. Das Fischfilet würfeln und mit der Schlagsahne pürieren. Butter erhitzen, Knoblauch goldgelb dünsten und die Krabben darin kurz schwenken. Tomaten, Kräuter und das Fischpüree untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Krabben-Fisch-Mischung beiseite stellen.

Die Muschelnudeln in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen und sehr gut abtropfen lassen.

Für die Sauce Butter erhitzen, Mehl darüber stäuben. Fond und Wein einrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella klein würfeln. Eine Form fetten, den Formboden mit einem Teil der Sauce bedecken. Dann die Nudeln mit der Fisch-Tomaten-Mischung füllen und in die Form setzen. Käsewürfel darüber geben.

Übrige Sauce auf die Nudeln gießen, die Form in die Ofenmitte schieben und etwa 20 Minuten backen.

Kann sehr gut vorbereitet werden, muss dann aber, weil alle Zutaten kalt sind, etwas länger im Ofen bleiben.

Brennwert p. P.: 710

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

13.02.03 Mieze

## Cannelloni mit Krebs- & M

### Krabbenfleischfüllung und feiner Garnelensauce

Zutaten für 4 Portionen

10 Cannelloni

125 g Krebse (nur das Fleisch)

125 g Krabben - Fleisch

125 g Shrimps

125 g Seeteufelfilet

1 Schalotte(n)

3 EL Petersilie, gehackt

250 g Ricotta

2 EL Parmesan

Butter, geklärte

#### Für die Sauce:

8 Riesengarnelen

1 Bund Kräuter (Bouquet Garni)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Schalotte(n)

150 g Champignons

100 ml Sherry (Cream Sherry)

Safran

150 ml Sahne

1 EL Worcestersauce

Salz und Pfeffer

Für die Füllung: Das Fleisch von Krebs, Krabbe, die Shrimps und dem Seeteufel klein hacken, die Zwiebel fein hacken. Letztere mit 2 EL der geklärten Butter in der Pfanne anbraten, sobald durchgebraten, das Fisch- und Schalentierfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze gar dünsten. In eine Schüssel geben und kühlen lassen. Den Ricotta, die Petersilie und den Parmesan darunter mischen, leicht salzen (Vorsicht! erst abschmecken, da der Parmesan bereits stark würzt) und pfeffern und komplett abkühlen lassen.

Für die Sauce: die Garnelen mit 1 l Wasser, Bouquet garni und der Knoblauchzehe aufsetzen und gar kochen, bis die Garnelen eingeringelt und rosa-farben sind. Vom Feuer nehmen, die Brühe absieben, auffangen und beiseite stellen. Die Garnelen schälen und das Fleisch grob klein hacken. Die Champignons in feine Scheiben schneiden, die Schalotte fein hacken. Beides in der Pfanne ebenfalls mit geklärter Butter anbraten, das Garnelenfleisch und den Safran dazugeben und alles unter ständigem Rühren miteinander Farbe und Geschmack bekommen lassen, dabei den Sherry unterrühren. Sobald alles gut eingezogen ist, 300 ml der Court Bouillon (die beim Garnelenkochen entstand) unterrühren, aufkochen und einreduzieren. Sobald alles die richtige Konsistenz hat, mit der Sahne und etwas Worcestershire Sauce abschmecken, leicht salzen und Pfeffer.

Für die Cannelloni die Krebsfleischfüllung in einen tiefen Teller geben und mit einem Löffel in die (senkrecht auf den Tellerrand gehaltene) Cannelloni füllen, zum Schluss die Füllung mit einem Löffelstiel für festere Konsistenz etwas hineindrücken.

Die gefüllten Cannelloni in eine Back-Form legen und mit der Sauce umgießen (nicht zuviel), bei 180 Grad in 30 Minuten garen.

Auf Tellern anrichten und mit der restlichen Shrimpsauce übergießen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

10.06.04 Drumboy

## Chilispaghetti mit Krabben

für die Hot - Fans

Zutaten für 2 Portionen

250 g Nudeln (Chilispaghetti)

125 g Krabben

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

1 Pck. Petersilie, TK

½ Tasse Wein, weiß

300 g Tomate(n), gehäutet und grob gewürfelt

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Basilikum

## Zubereitung

Spaghetti in kochendem Wasser mit Olivenöl, Salz und Basilikum al dente kochen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Petersilie ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze darin anbraten. Krabben dazugeben, mitbraten und anschließend mit Wein ablöschen. Wein langsam einköcheln lassen und mit

Salz, Pfeffer gut abschmecken. Tomaten zugeben und ca. 10-15 Min mitgaren.

Auf großen Pastasteller anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.04.06 Fetine

## Gefüllte Nudeln mit Lachs, M

Spinat und Krabben

### Cannelloni salmone e Gambaretti alla Anna

Zutaten für 2 Portionen

8 Cannelloni

#### Für die Füllung:

100 g Blattspinat, gehackt (TK-Ware)

125 g Lachsfilet (Wildlachsfilet), klein gewürfelt

½ Zwiebel(n), fein gehackt

200 g Frischkäse, (1 Pck.)

n. B. Salz

n. B. Zitronenpfeffer

1 Msp. Muskat, frisch gerieben

#### Für die Sauce:

3 Champignons, blättrig geschnitten

100 g Krabben

150 ml Sherry

250 ml Fischfond, (ersatzweise Gemüsebrühe)

½ Zwiebel(n), fein gehackt

n. B. Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

n. B. Estragon

evtl. Milch

#### Für den Belag:

125 g Mozzarella, gewürfelt

6 Kirschtomate(n), halbiert

Fett, für die Form und zum Braten

Ofen auf 200 Grad vorheizen.



Von der Packung Frischkäse etwa ein Drittel beiseite stellen, dann die Zutaten für die Füllung vermischen und mit Muskat, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Die Füllung nun in einen Spritzbeutel oder in einen Plastikbeutel mit abgeschnittener Ecke geben und die Cannelloni damit füllen. Vorsicht, dass sich keine Luftbläschen im Inneren der Nudelröhren befinden, notfalls mit einem Löffelstiel nachhelfen. Die Cannelloni in eine gefettete Auflaufform geben.

Die Zwiebelwürfel in wenig Fett anschwitzen, Champignons und Krabben zufügen und kurz mit dünsten. Mit Sherry ablöschen, gut aufkochen lassen. Dann den Fischfond zugeben und etwa 10 Minuten reduzieren lassen. Den restlichen Frischkäse zufügen, mit Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken.

Wer mag, kann noch etwas Milch zufügen, dann wird es cremiger, oder noch mit etwas Saucenbinder abbinden, mir reicht es allerdings ohne.

Die Sauce über die Cannelloni geben, Mozzarellawürfel und Kirschtomaten-Hälften ebenfalls darauf setzen. Für eine halbe Stunde überbacken, bis die Nudeln weich sind.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.04.06 arthurdent42

## Nudeln mit Käsesauce an Scampi M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln, (am besten Farfalle oder Fussilli)

200 g Scampi, ohne Schale (ca. 12 Stück)

150 g Krabben

½ Bund Lauchzwiebel(n)

30 g Butter

2 Zehe/n Knoblauch

50 ml Wein, weiß

350 ml Milch

200 g Schmelzkäse

½ Bund Petersilie, glatte

1 Bund Basilikum

Thymian

Salz

Pfeffer

Die Nudeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Scampi halbieren, entdarmen und abspülen. Wichtig: Trockentupfen mit Küchenpapier oder einem Handtuch nicht vergessen.

Krabben ebenfalls abschütten, waschen und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen und in nicht zu feine Ringe schneiden.

Zusammen mit den Scampi in heißem Fett andünsten. Knoblauch schälen und dazupressen. Wein und Milch angießen. Krabben hinzufügen und alles leise aufkochen lassen - Vorsicht aber, dass die Milch nicht verbrennt!

Schmelzkäse dazugeben und erneut aufkochen, bis der Käse vollständig in Sauce aufgegangen ist. Kräuter waschen, hacken und zufügen. Wenn die Sauce etwas eingedickt ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln zum Erwärmen unter die Käse-Scampi-Sauce heben und heiß servieren

**Brennwert p. P.: 790**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.12.05 picard66

## Spaghetti à la Büsum M

Zutaten für 3 Portionen

1 kg Krabben (ungepult)

250 g Zuckerschote(n)

300 g Nudeln (Spaghetti)

6 Lauchzwiebel(n)

½ Bund Petersilie, glatt

½ Liter Fischfond

200 ml Wein, weiß

200 ml Sahne

2 EL Butter

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Die Spaghetti al dente kochen.

Krabben pulen und die Schalen für die Sauce aufbewahren. Die Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden, die Petersilienblätter hacken. Für die Sauce die Krabbenschalen in Fischfond, Weißwein und Sahne etwa 20 Minuten kochen. Danach den Fond durch ein Sieb abgießen, dabei die Schalen gut ausdrücken, das Ganze etwa auf die Hälfte reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Lauchzwiebeln in 1 EL Butter anschmoren, bis sie auseinanderfallen. Dann zusammen mit dem Krabbenfleisch und der gehackten Petersilie unter die Sauce heben. Die Krabben in der Sauce warm werden lassen, aber nicht kochen.

Die geputzten Zuckerschoten etwa 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Danach kurz in heißer, gesalzener und gepfeffelter Butter schwenken.

Die Zuckerschoten auf dem Teller strahlenförmig verteilen, Spaghetti in die Mitte geben und mit Sauce anrichten.

Geht auch mit gepulsten Krabben - ich habe eine paar davon im Fond mitgekocht für die Sauce.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

30.09.02 Alexandra

## Alkohol Wein

### Chinesische Eierblumensuppe mit Krabben 2 Ei

Portion: 4

1 l Hühnerbrühe

2 El Reiswein

1 Tl Sesamöl

2 Eier

1/2 Tl Salz

1 Frühlingszwiebel

100 g Krabben, gekocht und geschält

Die Brühe zum Kochen bringen, den Reiswein und das Öl zufügen.

Die Eier mit dem Salz verquirlen und vorsichtig in die kochende Brühe einlaufen lassen. Nur kurz umrühren.

Jetzt die Krabben begeben.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden und die Suppe damit garnieren.

## Edelfisch - Gratin mit Brokkoli M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln

500 g Brokkoli

150 g Krabben (Tiefsee-)

400 g Lachsfilet, ohne Haut  
2 EL Zitronensaft  
2 kleine Zwiebel(n)  
30 g Butter  
30 g Mehl  
100 g Schlagsahne  
1 TL Gemüsebrühe, Instant  
3 EL Wermut (Noilly Prat)  
½ Bund Dill  
Salz und Pfeffer, weißer

Kartoffeln ca. 20 Min. kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. In 3/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Gemüsewasser auffangen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Krabben abspülen, abtropfen lassen. Lachs waschen, trocken tupfen und in 4 Tranchen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln fein würfeln. Im heißen Fett im Topf andünsten. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Gemüsewasser, Sahne und die Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Noilly Prat abschmecken. Die Krabben in die Soße geben.

Kartoffeln und Brokkoli in eine gefettete Auflaufform verteilen. Lachs würzen und darauf setzen. Die Soße darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Dill fein schneiden und das Gratin mit Dill bestreuen und garnieren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
30.12.05 Surina

## Fischsuppe mit Krabben

gehaltvolle Fischsuppe aus Deutschlands Norden

Zutaten für 4 Portionen

350 g Fischfilet, (Schwarzbutt)  
1 Zitrone(n)  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Butter  
2 Stange/n Lauch  
200 g Möhre(n)  
375 ml Wein, weiß, trocken

100 g Krabben  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Das Fischfilet in Würfel schneiden, mit Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt kühl stellen.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken und in einem Topf in der zerlassenen Butter mild dünsten. Den Lauch und die Möhren waschen und putzen, Lauch in feine Ringe, Möhren in feine Stifte schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kurz mitdünsten. Dann mit dem Wein ablöschen und pro Portion 125ml Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Sud für 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann die Fischwürfel zugeben und 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Heiß servieren.

Wer es gerne etwas gehaltvoller mag, kann noch einen Löffel Sahne pro Portion kurz vor dem Servieren im Sud mit erhitzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.04.06 picard66

Kommentar von Netti 10.04.2006 21:38

Und zu welchem Zeitpunkt kommen die Krabben ins Spiel, d.h. in die Suppe? Gleichzeitig mit den Fischwürfeln?

LG, Netti

Kommentar von picard66 19.04.2006 07:53

Liebe Netti,

ich für meinen Teil gebe sie kurz nach den Fischen dazu - sie sollen ja nur noch kurz durchziehen.

Alles Liebe, Matthias

## Fischsuppe mit Weißwein M

Zutaten für 6 Portionen

2 Zwiebel(n)

1 Bund Suppengrün

2 Zehe/n Knoblauch

50 g Butter

1 Glas Fischfond

1/8 Liter Wein, weiß

1/8 Liter Hühnerbrühe

200 g Kabeljaufilet

200 g Fischfilet (Seelachsfilet)

1 Zitrone(n)

1 Becher Sahne

100 g Krabben

200 g Muschel(n) - Fleisch

1 Bund Dill

### Zubereitung

Die Zwiebeln und das Suppengrün würfeln, den Knoblauch fein hacken und alles in der Butter 5 Minuten andünsten. Fischfond, Weißwein und Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Fischfilets waschen, mit Zitronensaft beträufeln, in Würfel schneiden und 10 Minuten in der Suppe garen. Sahne unterrühren, Krabben und Muschelfleisch hinzufügen und erhitzen. Dill waschen, fein hacken, hineinstreuen und mit Zitronensaft abschmecken. Selbstverständlich können die Fischarten variiert werden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

05.10.04 Alexandra69

Kommentar von fine  
Hilfreicher Kommentar:

Eine köstliche, einfache Fischsuppe!

Ich gebe noch einen guten Schuss Noilly Prat hineingegeben- das hat fein geschmeckt.

Ach ja - und wenn man die Sahne geschlagen hineingibt, hat man einen sehr edlen Effekt.

Gruß, fine

### Indonesischer Melonensalat

Zutaten für 4 Portionen

½ Honigmelone

1 Paprikaschote(n), rot

3 Frühlingszwiebel(n)

300 g Krabben (können auch weggelassen werden)

2 EL Essig

2 EL Sherry

2 EL Öl

1 TL Zucker, braun

1 TL Ingwer, frisch gerieben

½ TL Salz (für den Teig)

½ TL Pfeffer

½ Kopf Eisbergsalat

## Zubereitung

Honigmelone in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschote und Frühlingszwiebeln in dünne Streifen schneiden. Krabben mit den übrigen Zutaten (außer Eisbergsalat) vorsichtig vermengen und durchziehen lassen.

Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und erst kurz vor dem Anrichten zu den anderen Zutaten geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.02.06 AnjaSoergel

## Kartoffelsalat mit Nordseekrabben 2 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Kartoffeln, als Pellkartoffeln gekocht, klein, festkochend, z.B. Siegelinde

200 g Krabben (Nordseekrabbenfleisch)

2 Ei(er), hartgekocht

Für die Sauce:

150 g Creme fraiche

1 EL Tomatenketchup

1 EL Portwein

2 TL Essig (Essigessenz), 25 %

Salz

Pfeffer

Zucker

Dill, feingewiegt

## Zubereitung

Die Kartoffel pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Eier pellen, würfeln, zusammen mit den Kartoffeln und Krabben in einer Salatschüssel vermengen. Für die Salatsauce die restlichen Zutaten miteinander vermengen, zum Salat geben und mit Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.11.01 Sofi

01.05.2004 18:58 Kommentar von Mariatoni

Anstelle von 2 TL Essigessenz habe ich lieber 2 EL normalen Essig hinzugefügt. Essigessenz ist mir unangenehm. Ansonsten ist der Salat echt lecker. Vielen Dank für das Rezept.  
LG, Mariatoni

## Kleiner Zupfsalat mit marinierten Krabben

Zutaten für 4 Portionen

200 g Krabben, tiefgekühlt

200 g Feldsalat

200 g Lollo Rosso

200 g Salat (Herzen)

200 g Chicoree

1 Topf Basilikum

50 ml Sherry

Balsamico

1 kleine Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

40 ml Öl (Rapsöl)

Senf

Die Krabben in Salzwasser aufkochen, abgießen, abschrecken, mit Salz, Knoblauch, 40 ml Öl, Sherry marinieren, kalt stellen.

Die Salate putzen und in kleine Stücke zerpfeifen, auf 4 Teller verteilen, die Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Essig, Öl, Salz, Senf und Pfeffer mischen über den Salat geben, Krabben darüber verteilen, Basilikum zerpfeifen und darauf streuen, mit frischen Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.01.02 D.K.

## Krabben in Sherrysauce

200 g Krabben

2 El Öl

2 El Sojasoße

2 El Sherry

1/4 TI Ingwer, feingeriebener

1/2 TI Zucker

1/4 Knoblauchzehe

Schnittlauch, etwas feingeschnittener



Am allerbesten sind frische Krabben (Garnelen). Tiefkühlkrabben müssen zuvor auftauen. Dosenkrabben auf jeden Fall kurz unter fließendem Wasser abspülen.

In einer Mischung aus Öl, Sojasoße, Zucker, Sherry, Ingwer und feinzerdrückter Knoblauchzehe eine Stunde ziehen lassen.

Dann alles zusammen in einer Pfanne 3 bis 4 Minuten erwärmen und heiß servieren. Dazu frisches Weißbrot sowie einen kühlen Rose-Wein.

Vorbereitung: 5 Minuten

Zubereitung: 5 Minuten

Kühlzeit: etwa 60 Minuten.

Pro Portion 194 kcal / 812 kJ

## Krabbenbällchen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Krabben, rohe geschälte

230 g Kastanien (Wasserkastanien), abgetropft

¼ Tasse/n Speisestärke

2 EL Sherry

1 EL Frühlingszwiebel(n), gehackt

1 TL Ingwer, gerieben

1 TL Fünf-Gewürz-Pulver

¼ TL Salz

1 Ei(er)

Öl, zum Frittieren

## Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Öl in der Küchenmaschine zu einer Masse verarbeiten.

In der Friteuse das Öl erhitzen. Teelöffelweise die Masse in das Öl fallen lassen und einige Minuten goldbraun frittieren. Gut abtropfen lassen.

Warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.02.04 Shampe

10.02.2004 13:59Kommentar von DRACULA

Das ist ja ein herrliches Rezept. Schade das wir keine Friteuse haben.

Kommentar von arthurdent42  
Hilfreicher Kommentar:

Kling echt lecker!

Braucht man aber keine Friteuse. Ich mach gerade so etwas lieber in einem Topf, weil es in den Frittierkorb der Friteuse nur hineinpappt und unnötig Sauerei macht. Einfach drei bis vier cm Öl in einem Topf erhitzen, Frittiergut nachher mit einer Schaumkelle herausnehmen.

LG, arthurdent42

### Krabbencocktail Mayo

Zutaten für 2 Portionen

2 kl. Dose/n Krabben, in Lake

½ kl. Glas Mayonnaise

2 Blätter Salat, (Kopfsalat)

1 TL Tomatenketchup

1 TL Sherry, (Medium)

Tabasco / Chili

Zitronensaft

### Zubereitung

Mayonnaise mit etwas Ketchup verrühren, einen Spritzer Sherry, etwas Zitronensaft und Tabasco dazugeben. Die Krabben unterheben. Kühl stellen. 2 Schalen mit Streifen der Salatblätter auslegen, Krabben in Soße draufgeben.

Dazu geröstete Toastscheiben und Butter reichen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.07.04 Linnéa

### Krabbenschnitte, überbacken 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Krabben, 270 g

½ Zitrone(n), den Saft

1 Eigelb

4 EL Sahne

20 g Margarine  
20 g Mehl  
1 Glas Champignons, 150g  
1 EL Portwein

3 EL Käse, gerieben (Emmentaler)

1 EL Walnüsse, gehackt  
Salz und Pfeffer  
4 Scheibe/n Toastbrot

### Zubereitung

Krabben abtropfen lassen (man kann auch frische oder gefrorene verwenden). In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln.

Eigelb mit Sahne verquirlen. Margarine erhitzen, Mehl reinrühren, dann die Sahne-Eigelb-Mischung.

Rühren, bis die Mischung bindet (sie darf aber nicht kochen). Vom Herd nehmen. Abgetropfte Champignons fein hacken. Mit Portwein, Käse, Walnüsse, Salz, Pfeffer und den Krabben zur Sahnemischung geben.

Toastbrot auf einer Seite goldgelb rösten. Ungetoastete Seite mit Krabbenmasse bestreichen. In der Mitte etwas anhäufen. Auf's Backblech legen. in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben.

Backzeit 10 Minuten, E-Herd: 220 Grad, Gasherd: Stufe 5, Heiß servieren

Brennwert p. P.: 335

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.02.03 Wattwurm

## Schollenfilets mit Nordseekrabben, 2 Ei M

### Gurken und Dill

Zutaten für 4 Portionen

8 Fischfilet (Schollenfilets)

Mehl

2 Ei(er)

80 g Butter

1 Salatgurke(n)

4 cl Wein, weiß

etwas Wermut (Noilly Prat)

250 ml Sahne

1 Bund Dill

200 g Nordseekrabben

Salz und Pfeffer, weißer, a.d.Mühle  
Zitronensaft

Für die Sauce die Salatgurke schälen, halbieren und die Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. In kleine Würfel schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Noilly Prat und Sahne zugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Krabben und den gehackten Dill dazugeben.

Schollenfilets wie oben vorbereiten, durch Mehl und Eier ziehen und in schäumender Butter von jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten.

Auf der Gurken-Sauce anrichten und mit neuen Kartoffeln oder Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
22.05.02 baerbelchen

## Tellersülze von Schellfisch und

### Krabben als Amuse Gueule

Schrats

Zutaten für 8 Portionen

200 g Fischfilet (Schellfischfilet)

30 g Nordseekrabben

150 ml Fischfond

100 ml Wein, Riesling Kabinett, trocken

1 EL Balsamico

1 Lorbeerblatt

¼ Paprikaschote(n), rot

¼ Paprikaschote(n), grün

3 Blatt Gelatine, weiß

2 Zweig/e Dill

Pfeffer, weiß aus der Mühle

Salz

Zucker

Dies ist ein Amuse Gueule, also der Gruß aus der Küche und der Anfang eines Menüs. Für meine Gäste war dies immer eine tolle Überraschung und die meisten hätten gern mehr davon gehabt.

Ob diese Sülze aber nur ziemlich lecker oder ein Gaumenschmaus wird, liegt in erster Linie an der Qualität des Fischfonds, Rieslings und Essigs.

Also den Fischfond möglichst selber herstellen und nicht auf die bekannten Fertigprodukte zurückgreifen. Die Gäste werden es euch danken.

Fischfond, Weißwein und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Schellfischfilet waschen, trocken tupfen, in kleine mundgerechte Stückchen schneiden und in dem Sud 2-3 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Schellfischstückchen aus dem Sud nehmen und auf einem tiefen Teller zusammen mit den Krabben verteilen.

Gelatine nach Packungsanweisung einweichen.  
Paprika in etwa 5 mm große Würfelchen schneiden und in dem Fischesud 2 Minuten blanchieren. Fischesud durch ein feines Sieb gießen, Lorbeerblatt entfernen und die Paprikawürfel abtropfen lassen. Sud mit Balsamico Bianco, Zucker, Salz und Pfeffer süßsauer abschmecken. Sud aufkochen lassen und Gelatine darin auflösen.

Dill in kleine Zweiglein zerteilen und mit den Paprikawürfeln auf den Teller geben. Heißen Fischesud darüber gießen. Im Kühlschrank ca. 3 Stunden fest werden lassen.

Dazu schmecken kleine Vollkornbrot- oder Pumpernickelquadrate mit einer Garnitur aus Krabben- und Kaviarpaste sowie einer guten Remouladensauce.

(Der ganze Teller hat ca. 300 Kalorien)

**Brennwert p. P.: 38**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.07.05 Schrat

## Alkohol Weißwein

### Fischertopf Hohe See

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

2 EL Butter

160 g Reis (Langkornreis)

1 Dose Tomate(n), geschält

2 TL Salz

250 g Champignons

1 Dose Muschel(n)

1 Dose Krabben

1 Glas Wein, weiß, trocken

1 Bund Dill

Die fein gehackten Zwiebeln in 1 EL Butter in einem Serviertopf anbraten und den Reis einrühren.

Den Saft von den Tomaten, den Muscheln und dem Krabbenfleisch in einen Messbecher gießen und mit Wasser auffüllen, bis zu 1/3 Liter. 1 TL Salz zugeben, diese Mischung unter den Reis schütten und einen gut schließenden Deckel auf den Topf setzen. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Die ganzen, geputzten Champignons in Butter anbraten. Die geschälten Tomaten, 1 TL Salz, Muscheln, Krabbenfleisch und Weißwein zufügen. Alles vorsichtig umrühren und 3-4 Minuten dünsten.

Diese Meeresfrüchtemischung mit einer großen Gabel unter den fertigen Reis heben und mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

05.08.05 hemet-nisut-weret

## Fischnester M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kabeljaufilet, ca. 800 g

100 g Krabben

1 EL Öl

250 ml Wein, weiß

125 g Champignons

1 EL Mehl (Weizenvollkornmehl)

4 EL Sahne

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

## Zubereitung

Gesäuberte, halbierte Filets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln, Krabbenfleisch darauf verteilen, aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Öl erhitzen, Röllchen hineingeben und mit Weißwein angießen. 5-10 Minuten garen.

Champignons putzen, klein schneiden, zufügen und ca. 10-15 Min. mitgaren. Fischröllchen herausnehmen. Weizenvollkornmehl und Sahne verquirlen, in die Soße einrühren. Kurz aufkochen lassen. Mit den Röllchen servieren.

Brennwert p. P.: 256

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.03.02 ScholzWohlers

Fischragout mit Krabben in 2 Eigelb M

Basilikumsauce

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet (Seelachsfilet)

¼ Liter Gemüsebrühe

30 g Butter

15 g Mehl

4 EL Wein, weiß

1 TL Zitronensaft

250 g Krabben

2 Eigelb

3 EL Schlagsahne

2 Bund Basilikum

Salz

Pfeffer

Muskat, (frisch gerieben)

### Zubereitung

Fischfilet abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe erhitzen, Fischstücke darin 5 Minuten garen und wieder herausnehmen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl darin anschwitzen, mit der Brühe und dem Wein ablöschen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat abschmecken. Fischstücke und Krabben in der Sauce heiß werden lassen. Eigelb mit Sahne verquirlen und zur Sauce geben (darf nicht mehr kochen). Basilikum fein hacken und zum Ragout geben.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Schmeckt auch ohne Krabben lecker!

Brennwert p. P.: 407

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.12.04 Loop

Fixe Fischpfanne M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Lachsfilet (in Würfel geschnitten, mit Zitrone gesäuert)

400 g Fischfilet, (Schollenfilets, in Streifchen geschnitten, mit Zitrone gesäuert)

100 g Krabben

250 g Möhre(n), in Streifchen

¼ Liter Wein, weiß

1 Zehe/n Knoblauch, (zerdrückt)

2 EL Saucenbinder

Estragon

100 g Sahne

Salz und Pfeffer

Butter

### Zubereitung

Auflaufform buttern. Möhren hineingeben, Knoblauch zufügen. Lachs auf die Möhren setzen. Würzen, mit Butterflöckchen besetzen & mit Wein begießen. Bei 170 Grad Umluft 10 Min. schmoren. Schollenfilets mit den Krabben zufügen. Sahne mit Saucenbinder verrühren, zufügen, 15 Min. weitergaren. Vor dem Servieren mit Estragon bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.06.04 swiesener

### Gurkensuppe mit Dill und Krabben M

Zutaten für 4 Portionen

2 Salatgurke(n)

100 g Zwiebel(n)

50 g Butter

400 ml Gemüsebrühe

½ Becher Sahne

¼ Liter Wein, weiß

2 EL Dill, gehackter

1 Becher Creme fraiche

Pfeffer

etwas Cayennepfeffer

etwas Zucker

etwas Zitronensaft

200 g Nordseekrabben



## Zubereitung

Gurken der Länge nach halbieren und die Kerne rausnehmen, grob in Stücke schneiden und kräftig salzen. Eine halbe Stunde warten, dann unter fließendem Wasser abbrausen. Zwiebelwürfeln und in Butter andünsten, dann kommen die Gurken dazu. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne und Wein dazugeben.

20 Min. leise köcheln lassen, danach pürieren. Creme fraiche dazugeben, abschmecken und mit Dill überstreuen.

TIPP: Die Krabben auf den Suppenteller geben und dann mit heißer Suppe übergießen. Wenn die Krabben zu lange mitkochen werden sie zäh.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.11.03 peidami

## Krabben - Keta - 8 Eier M

Zutaten für 8 Portionen

### 8 Ei(er)

400 ml Fischfond

50 ml Wein, weiß

Salz

1 Lorbeerblatt

3 Blätter Gelatine, weiß

1 Bund Dill

400 g Nordseekrabben

1 EL Zitronensaft

Pfeffer, schwarz

Kaviar (Keta), für die Garnitur

Crème fraiche, für die Garnitur

## Zubereitung

Die Eier hart kochen, pellen und in 8 Gläser geben. Fond und Wein mit Salz und Lorbeer aufkochen, lauwarm abkühlen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. 3 Blatt Gelatine einweichen und im Fond auflösen, den gehackten Dill einrühren. Die Krabben dazugeben, mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken, in die Gläser füllen und ca. 5 Stunden kalt stellen. Mit je einem Klacks Creme fraiche und etwas Kretakaviar dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

25.10.05 Ronomu

## Krabbencocktail mit Mascarpone M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Krabben

250 g Mascarpone

1 TL Tomatenmark

125 ml Wein, weiß, trocken

1 TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Baguette

2 Zitrone(n) (Scheiben)

4 Salat (Blätter)

### Zubereitung

Aus Mascarpone, Zitronensaft, Tomatenmark und Weißwein eine Sauce anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Mit den gewaschenen Salatblätter Cocktailgläser auskleiden und die Krabben darin verteilen. Die Sauce darüber geben und mit je einer halben Zitronenscheibe garnieren.

dazu passt das Stangenbrot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.02.01 Sonja\*

## Krabbenrahmsuppe M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nordseekrabben, frische

1 Bund Suppengemüse

50 g Mehl

50 g Butter

200 ml Wein, weiß, trocken

Salz und Pfeffer

200 ml Schlagsahne

Dill

### Zubereitung

Die Krabben pulen (schreibt man das so?). Die Schalen zusammen mit dem Suppengrün in ca. 1 l Wasser köcheln lassen (offen), ca. 20 Minuten und anschließend durch ein Sieb gießen.

Mit Mehl und Butter eine Mehlschwitze bereiten, mit dem Sud und dem Weißwein auffüllen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten einreduzieren lassen. Während dieser Zeit würzen.

Die Sahne steif schlagen. Krabben in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hälfte der Sahne in die Suppe geben; dann darf die Suppe auf keinen Fall mehr kochen.

Die zweite Hälfte der Sahne schlagen und als Tupfer auf die Suppe (natürlich in der Suppentasse, nicht im Teller) geben und mit Dill garnieren.

Nun ist das mit der Mengenangabe so eine Sache. Man merkt ja während des Kochens, ob man evtl. mehr oder weniger der angegebenen Zutaten benötigt. Ich habe beim zweiten Mal z. B. etwas mehr Sahne genommen; aber das bleibt jedem selbst überlassen.

Und noch ein Tipp: Da es bei uns im Badischen keine ungepulsten Krabben gibt, habe ich sie mir von einem Freund mitbringen lassen. Der hat sie direkt beim Krabbenfischer am Kutter gekauft und sie sofort eingefrostet und hat sie mir gefrostet gebracht. Vielleicht ist das eine Möglichkeit, auch in unserer Region diese Krabben verwenden zu können; denn die Schalen müssen unbedingt sein, weil sie den typischen Krabbensuppen-Geschmack hergeben

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
13.04.04 bse0903

## Krabbensuppe M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 kleine Möhre(n)
- 2 Stange/n Lauch
- 2 EL Butter
- 400 g Kartoffeln, mehligkochend
- 125 ml Wein, weiß, trocken
- 400 ml Fond (Fischfond)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Curry

200 g Sahne

250 g Krabben (Nordsee)

- 1 Bund Dill
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln fein hacken und die Möhren fein raspeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Gemüse darin ca. 5 Min. andünsten. Kartoffeln kleinwürfeln und dazu geben. Kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen, mit Fischfond und Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und 25 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe im Mixer, oder mit einem Stab pürieren. Anschließend wieder in den Topf füllen, die Sahne zufügen und aufkochen lassen. Hitze herunter schalten, Krabben in die Suppe geben und ca. 3 Min. erwärmen. Dill abzupfen, fein hacken und die Suppe damit garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

18.04.01 dastie18

## Lachs mit Krabben in Mascarponesauce M

Zutaten für Portionen

2 Bund Petersilie

Salz, Zucker

4 El Essig (Estragonessig)

1 Zitrone(n)

4 Lachsfilet, a ca. 200g

2 Knolle/n Fenchel

3 Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

125 ml Wein, weiß, trocken

250 ml Fischbrühe

3 El Mascarpone

2 El Zitronensaft

3 cl Schnaps (Bommerlunder)

200 g Nordseekrabben

1 El Butter

## Zubereitung

Einen Liter Wasser mit der Petersilie, je einer Prise Salz und Zucker, dem Estragonessig und einer in Scheiben geschnittenen Zitrone zum Kochen bringen.

Die filierten Lachsschnitten hineingeben und bei kleiner Flamme 6 Min. garen. Fenchel und Möhren in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Zwiebel fein hacken, mit dem Weißwein aufkochen, Fischfond hinzufügen und ein wenig einkochen. Mascarpone unterrühren und mit Zitronensaft, Bommerlunder, Salz und Pfeffer ab-

schmecken. Krabben in der Soße erhitzen. Das Gemüse in 1 El Butter kurz erwärmen. Den Lachs auf die Teller verteilen, darauf die Soße geben. Das Gemüse neben dem Fisch anrichten.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

#### 22.4.02 Hobbykoechin CK

ich sag nur: LECKER!!!! mit neuen gebutterten Kartoffeln...Hmmm.... ich habe den Fischfond aus den schalen der Nordseekrabben gekocht, da ich glücklicherweise noch frische eingefrorene Krabben hatte. wider erwarten hat mir sogar das Fenchelgemüse geschmeckt - ich hatte erst befürchtet, dass der Geschmack zu intensiv ist (wie der Tee) - aber es hat perfekt harmoniert!

#### 28.4.03 Alexandra CK

Leider hatte ich keine Nordseekrabben. Wir mögen sie zwar sehr, gibt es aber bei uns fast nicht zum Kaufen. Lachsgericht war aber trotzdem sehr gut.

#### 14.10.03 Elvira

#### Omelett mit Krabben 8 Ei M

200 g Krabben in kaltem Wasser waschen

1 Zwiebel in

2 El Butter hell anschwitzen, + mit

0,5 l Rahm ablöschen, +

2 Tl geschn. Dill dazugeben, kurz durchkochen,

1/8 l Weißwein mit

2-3 Tl Speisestärke verrührt, untermischen

Zitronensaft

scharfer Paprika +

Meersalz pikant abschmecken, Krabben zugeben, nur durch

Ziehen lassen

6-8 Eier verquirlen, mit Salz würzen. Das restliche Fett in einer Pfanne zerlassen, Eier hineingießen + 1 Omelett bereiten. Das fertige Omelett auf eine Platte stürzen, längs ein-, aber nicht ganz durchschneiden, so das es auf beiden Enden zusammenhält. Die Öffnung etwas auseinander drücken, in diese die Krabben mit der pikanten Soße füllen.

Dazu Reis

## Reis mit Meeresfrüchten

Arroz de marisco

Zutaten für Portionen

250 g Muschel(n), (Lingueirües)

500 ml Wasser

3 El Öl, (Olivenöl)

2 Tasse/n Tomate(n), gewürfelt

3 Zehe/n Knoblauch

1 Tl Paprikapulver

1 Lorbeerblätter

1 Zwiebel(n), gehackt

250 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

500 g Fisch, - Abfälle, (möglichst der Kopf eines Tamborils (Seeteufels dabei!))

200 g Garnele(n) (Krevetten)

8 große Krabben

12 Muschel(n) (Miesmuscheln)

150 g Muschel(n) (Venusmuscheln)

2 Krebse

1 kleiner Hummer, vorgekocht

4 Tasse/n Reis, gekocht

1 Bund Koriandergrün, gehackt

1 El Essig

### Zubereitung

Erst mal muss gesagt werden, dass in Portugal unbedingt zum "Arroz de marisco" Lingueirües gehören. Das ist eine bestimmte Muschelart, die bei uns kaum zu bekommen ist. Als Ersatz kann man jedoch gekochtes Krebsfleisch nehmen.

Die Lingueirües in das kochende Wasser geben, garen lassen, bis sich das Muschelfleisch von der Schale lösen lässt. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin anschwitzen lassen, mit Weiß-

wein und Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem Lorbeerblatt (fein zerbröselt) würzen.

Die Fischabfälle in diesen Sud geben und ca. 20 Min. kochen lassen, dann die Brühe durch ein Haarsieb seihen, etwas Kochwasser von den Lingueirües zugeben und etwas reduzieren lassen. Die Lingueirües sehr klein schneiden und in dem Sud weiter kochen lassen. Dann, nacheinander, den Hummer, die Krebse, die Krabben dazugeben und gar kochen. Zuletzt kommen die gesäuberten und gewässerten Muscheln dazu. Alles nochmals etwa 10 Min. aufwallen lassen, die Meeresfrüchte aus der Brühe nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten, den in etwas Fischbrühe gegarten Reis in die Mitte häufeln oder dazu reichen, die heiße Fischbrühe dazu stellen.

Gehackten Koriander und den Essig separat reichen, damit jeder nach Wunsch würzen kann.

10.9.01 Sonja\* CK

## Diverses andere

### Alaska Sandwich 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Weißbrot

Butter

2 Stange/n Staudensellerie

Salz und Pfeffer

1 Dose/n Thunfisch, in Öl

5 EL Mayonnaise

1 EL Zwiebel(n), fein gehackt

1 TL Zitronensaft

250 g Krabben

4 Ei(er)

## Zubereitung

Weißbrotscheiben mit Butter bestreichen. Selleriestangen putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren und abkühlen. Tunfisch, Selleriewürfel, 2 EL Majonäse, Zwiebel und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer

fer abschmecken. Die Mischung auf die Brotscheiben geben. Shrimps darauf verteilen.

Die Eier vorsichtig trennen. Das Eiweiß sehr steif schlagen. 2-3 EL Majonäse unter den Eischnee heben. Den Schaum auf die Sandwiches verteilen. In die Mitte eine kleine Vertiefung drücken und jeweils ein rohes Eigelb vorsichtig hineingleiten lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
07.09.03 Willi@daybyday.d

## Ananas - Fisch - Ragout M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (Schellfischfilet)

100 ml Ananassaft

1 Ananas, a 1700 g

100 ml Fischfond

3 EL Öl

2 EL Curry

125 ml Schlagsahne

2 TL Speisestärke

100 g Nordseekrabben

Zucker

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Das Fischfilet einige Minuten im Ananassaft marinieren.

Ananas schälen, achteln, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden.

Öl erhitzen, Ananasscheiben darin andünsten, mit Curry bestäuben und bei milder Hitze noch etwas weiter dünsten, dann den Fischfond und die Sahne zugießen und alles etwa 5 Minuten sachte kochen lassen.

Fischfilet aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade mit Speisestärke glatt rühren, zur Sauce geben und unter Rühren aufkochen.

Fisch und Krabben in die Sauce geben und alles im geschlossenen Topf etwa 5 bis 6 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und servieren.

Dazu passt Reis.

Brennwert p. P.: 450



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
07.10.02 Liesbeth

### Arroz de Tamborils

250 g Reis

150 g Krabben oder Shrimps

150 g Drachenkopf (oder Kabeljau- -Filets)

50 g Kräuterbutter

50 ml passierte Tomaten

Pfeffer

Salz

Zwiebeln zum Dünsten

Gewürze nach Belieben

Fisch in Stücke schneiden und mit den Zwiebeln zusammen andünsten. Den Reis zugeben und mit Wasser ablöschen. Krabben dazugeben, Reis Gar kochen (man achte darauf, dass die Wassermenge so bemessen wird, das zum Zeitpunkt der Gärung nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist). Kräuterbutter und Tomaten zugeben, nach Belieben würzen. Sofort servieren, damit der Reis seine Körnigkeit behält.

Dazu schmeckt ein trockener Weißwein.

### Ceviche

Portion: 4

1 Pfund Tomaten, gehäutet und püriert.

1 Pfund Krabben

1 große, rote Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten

Saft von 3 großen Zitronen

1/2 Teelöffel Öl

1/4 cup Tomatensoße (normale Kaffeetasse)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

etwas Zwiebeln, Karotten und Sellerie für die Brühe, in der die Krabben gekocht werden.

Kochen Sie die Krabben zusammen mit den Zwiebeln, Karotten und dem Sellerie.

Während sie kochen, lassen Sie die Zwiebelscheiben in dem

Zitronensaft, Salz und Pfeffer ziehen.

Nach etwa einer halben Stunde können Sie die restlichen Zutaten mit den gekochten und abgetropften Krabben dazugeben.

Ob und was es als Beilage dazu gab, hat Iris nicht erwähnt, sodass jeder seine Ideen einbringen kann. Sicher wären Reis oder Weißbrot nicht unpassend, oder ?

Dieses Rezept wird von Koch zu Koch sehr stark variiert. Wenn Sie mehr Flüssigkeit wünschen, fügen Sie je nach Geschmack etwas Orangensaft, Tomatensoße etc. hinzu.

Anstelle von frischen Tomaten können Sie auch nur Tomatensoße verwenden und je nach Geschmack auch noch etwas Zucker.

## Curryreis

Zutaten für 6 Portionen

500 g Reis (Patnareis)

1 Zwiebel(n)

100 ml Öl

1 TL Sambal Oelek

1 EL Currypulver

1 Dose/n Mais

150 g Krabben

## Zubereitung

Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. In Öl anbraten. Reis hinzugeben, glasig braten lassen. Salz, Sambal Oelek und Curry dazugeben, kurz unterrühren. Menge des Kochwassers für Reis in den Topf geben. Verrühren. Dose Mais hinzugeben. Verrühren. Deckel auf den Topf und garen lassen. Wenn er fertig ist, die Krabben unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.01.05 Kalahari

## Eier in Kräuter-Senfsoße 8 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

2 EL Butter oder Margarine

40 g Mehl

200 g Schlagsahne

500 ml Brühe (Instant), klar

8 Ei(er)

200 g Krabben (aus der Tiefkühltruhe)

1 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer, weiß

2 EL Zitronensaft

Curry

3 EL Senf, mittelscharf

### Zubereitung

Für die Soße die Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mehl darübersteuben und kurz anschwitzen. Mit Sahne und Brühe unter Rühren ablöschen. Aufkochen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Eier wachweich kochen und schälen. Krabben abspülen und abtropfen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Etwas beiseite legen. Rest in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Curry und Senf abschmecken. Eier mit Soße anrichten. Krabben darauf verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.01 Henriettinchen

Eier mit Krabben 4 Ei M

4 Eier, hartgekochte

150 g Kräuterquark

50 g Nordseekrabben, ausgelöste

1 TI Zitronensaft

1 Msp. Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

1 Bund Dill

### Für den Salat

1/2 Kopfsalat

Salz

1 TI Weißweinessig

1 TI Öl

Die Eier Schalen, halbieren und die Eigelbe in einer Schüssel zerdrücken, den Kräuterquark hinzufügen.

Die Krabben grob hacken, unter die Eier-Quark-Creme mischen und mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Aus der Masse Kugeln in Größe der Eidotter formen. Den Dill waschen und hacken. Die Ei-Krabben-Kugeln in Dill wälzen und in die ausgehöhlten Eier legen.

Die Salatblätter kurz waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette aus Salz, Essig und Öl anmachen.

Den Salat auf 4 Teller verteilen, mit je 2 Eihälften anrichten.

**Pro Portion ca. 195 kcal**

ca. 800 kJ

ca. 14 g E

ca. 14 g F

ca. 3 g K

## Fisch - Gemüse - Reispfanne

Zutaten für 3 Portionen  
200 g Reis, Langkornreis  
½ Zwiebel(n)  
1 Paprikaschote(n)  
½ Zucchini  
125 g Mais

100 g Krabben

125 g Lachsfilet

½ Apfel

3 TL Currypulver

Salz und Pfeffer

Fondor

1 EL Sojasauce n. B.

n. B. Basilikum

## Zubereitung

Den Reis mit ca. zwei Esslöffeln Currypulver mischen und in kochendem Wasser ziehen lassen.

Das Gemüse klein schneiden. Die Zwiebeln im Öl glasig dünsten, nach 5-10 Minuten die Paprika und Zucchini dazugeben und noch einmal eine

Weile dünsten. Das Lachsfilet würfeln, dazugeben und mitbraten. Nach einer Weile Krabben, Mais und Apfel dazugeben. Den Reis abgießen und untermischen.

Nach Belieben und Geschmack würzen - Je nachdem, welche Richtung das Ganze haben soll.

Da das Ganze als Resteverwertung entstanden ist, sind die Mengenangaben und genauen Zutaten hier nicht ganz so wichtig - wer mag, kann das Ganze auch mit Tomaten, Auberginen, Muscheln oder was auch immer zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

31.05.06 assindia2000

### Fischfrikassee mit Krabben 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch oder Seelachs)

25 g Butter oder Margarine

25 g Mehl

375 ml Fischfond

20 g Kapern

100 g Krabben

2 Eigelb

125 ml Sahne

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

### Zubereitung

Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Für die Sauce die Butter zerlassen und das Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Fischfond hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, die Sauce zum Kochen bringen, 5 Minuten kochen lassen. Die Fischstücke hineingeben, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Kapern und Krabben hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Eigelb mit Sahne verrühren, die Sauce damit abziehen, erhitzen (nicht mehr kochen lassen).

Das Frikassee nach Belieben mit Petersilie und Tomatenachteln garnieren. Beilage Reis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.03.05 dacapo

## Fischgulasch M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Fischfilet, z.B. Kabeljau, Seelachs, Lachs

150 g Möhre(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

200 ml Gemüsebrühe, (inst.)

2 EL Saucenbinder, hell

1 Becher Crème fraîche mit Kräutern

2 EL Dill

125 g Krabben - Fleisch

½ Zitrone(n), den Saft

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform dünsten. Gemüsebrühe und Fischfilet hinzufügen und geschlossen garen. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend Soßenbinder einrühren Creme fraîche, Dill und Krabbenfleisch dazugeben und erhitzen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.07.03 achim20

## Frittierte Zwiebelringe im Sesammantel

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

½ Tasse/n Mehl

½ Tasse/n Wasser

1 Karotte(n), sehr fein gehackt

½ Bund Schnittlauch, sehr fein gehackt

50 g Krabben, sehr fein gehackt

100 g Sesam

Salz

Mehl

Öl, zum Frittieren

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und in 8mm dicke Scheiben schneiden. Je 2 Ringschichten zusammenbelassen und als einen Ring aus der Scheibe trennen. Mehl mit Wasser zu einem zähen Teig verarbeiten. Mit Salz würzen und die feingehackte Karotten, Schnittlauch und Krabben unterrühren. Alles zu einer dicken, zähen Masse verrühren. Die Zwiebelringe erst in Mehl wenden, dann mit der Masse umhüllen und dann im Sesam wenden. Sesam fest andrücken, damit er sich beim Frittieren nicht löst. Die Ringe in heißem Öl schwimmend goldgelb frittieren.  
Dazu eine Soja-Essig-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.08.03 Aurora

### Gebackene Krabben 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

350 g Krabben

2 Eigelb

4 EL Semmelbrösel  
Kokosfett

### Zubereitung

Eigelb verquirlen und Krabben darin wenden. Anschließend die Krabben in den Semmelbröseln wenden. Kokosfett in die Panne geben und erhitzen und die Krabben darin goldgelb braten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
06.02.06 AnjaSoergel

### Gefüllte Eier mit Krabben 7 Ei M und Dill

Zutaten für 14 Portionen

7 Ei(er), hartgekocht und gut abgeschreckt

125 g Krabben, fertig gegart (z. B. Flusskrebsfleisch von Aldi Süd)

50 g Butter

½ Zitrone(n), davon den Saft

2 Schmelzkäse - Ecken (= 50 g, mit Kräutern oder neutral)

1 Schuss Orangensaft

1 EL Dill, gehackt (frisch oder gefroren)

Salz und Pfeffer

evtl. Chips, Kracker oder Partypumpnickel für Reste

## Paprikapulver

### Zubereitung

Die Eier halbieren und das Eigelb herauslösen. Eigelb und die restlichen Zutaten bis auf den Orangensaft im Mixer oder der Küchenmaschine zu einer Creme verarbeiten. Mit dem Orangensaft die Konsistenz regulieren, es sollte eine glatte Creme ergeben, im Zweifelsfall lieber etwas fester lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Masse in eine Gebäcksspritze oder Spritztüte füllen und in die Eihälften füllen. Es bleibt ca. die Hälfte der Masse übrig. Die restliche Füllung kann man z. B. auf runde Partypumpnickel oder Kracker spritzen, oder einfach auf Toastbrot essen. Die Kalorienangabe und Anzahl der Portionen bezieht sich auf die komplette Füllung, aber ohne Kracker oder Brot.

Tipps: Nicht zu frische Eier nehmen und die Eier nicht im Abschreckwasser liegen lassen, sonst geht die Schale nicht ab.

**Brennwert p. P.: 100**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

30.04.06 Kochschnecke

### Gefüllte Kokosnuss

Zutaten für 4 Portionen

4 Kokosnuss, halbiert, frisch

300 g Krabben, geschält

1 Stange/n Lauch

2 Karotte(n)

1 Mango(s)

200 ml Fischbrühe (aus dem Glas)

1 Zitrone(n), nur den Saft

5 EL Öl (Olivenöl)

Worcestershiresauce

Tabasco

Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Das Fruchtfleisch aus den Kokosnüssen herauslösen und auch die braune Haut am Fruchtfleisch entfernen.

Nur etwa 100 g davon grob zerschneiden, den Rest als Knabberei verwenden.

Die 100 g Kokosnussfleisch mit der Fischbrühe aufsetzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und Olivenöl zugeben und im Mixer pürie-



ren. Die Krabben darin einlegen. Den Lauch längs halbieren, zwischen den Blattschichten säubern und quer in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheibchen vom Kern schneiden.

Vier Alufolienstücke erst einrollen, dann zu Ringen formen und als Stand für die Kokosnusshälften verwenden. Die Kokosnuss-Krabben mit Worcestershire Sauce, Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüse vermengen und in die Nusshälften füllen. Mit den Mangoscheiben garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.02 Liesbeth

## Gefüllte Tacos

Zutaten für 12 Portionen

1 Avocado(s)

½ Zitrone(n), den Saft

2 Zwiebel(n), rote

2 Chilischote(n), gelbe

Salz

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

2 EL Olivenöl

205 g Krabben - Fleisch (Tiefseekrabbenfleisch)

12 Tacos (Taco Shells)

## Zubereitung

Die Avocados halbieren. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, Zitronensaft zufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Zwiebeln fein würfeln, Chilischoten in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und die Hälfte der Chilistreifen mit dem Avocadopüree verrühren. Knoblauch fein würfeln und in heißem Öl andünsten. Krabben darin 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tacoschalen mit dem Avocadopüree und den Krabben füllen, restliche Chilistreifen darüber streuen.

**Brennwert p. P.: 190**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.03.04 Hornie

Gegrillte Kabeljau - Koteletts 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kabeljaufilet, je ca. 250 g

2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel(n)

1 Bund Dill

Pfeffer

Salz

2 EL Öl

100 g Krabben - Fleisch

1 Eigelb

50 g Käse, geriebenen, zum Überbacken

### Zubereitung

Fisch säubern.

Zitronensaft, gehackte Zwiebel, Dill, Pfeffer und Öl verrühren, den Fisch damit beträufeln und ca. 30 Min abgedeckt ziehen lassen. Einmal wenden. Den Fisch unter dem vorgeheizten Grill ca.8 Min. von jeder Seite grillen, danach mit Salz würzen.

Krabben, Eigelb und Käse verrühren, auf die Koteletts geben und nochmals ca. 2 Min. goldgelb grillen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.07.05 Kochlöffelschwinger

### Gelbflossige Meerbarbe mit Meeresfrüchten

Zutaten für 2 Portionen

2 Fisch(e) (Meerbarben), je ca. 400 g

2 Jakobsmuschel(n)

100 g Nordseekrabben, gepult

50 g Kaviar (Forellenkaviar)

1 Schalotte(n), fein gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

2 Zweig/e Rosmarin

4 Zweig/e Thymian

2 Zweig/e Dill

Senf, scharf

2 EL Butter

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Das Ausnehmen und Schuppen der Fische macht der Händler. Alle Flossen bis auf die Schwanzflosse, abtrennen. Fische auf jeder Seite dreimal schräg einschneiden. Schnitte und Bauchhöhle mit Senf bestreichen, salzen, mit den Kräutern und Knoblauchwürfelchen von einer halben Zehe füllen.

Jacobsmuscheln mit der offenen Seite nach oben halten und den Muskel an der flachen Innenseite mit einem stabilen Messer durchtrennen. In der unteren, gewölbten Schale am grauen Rand das Muskelfleisch rundherum auslösen. Die Muschel aus der Schale nehmen, den grauen Rand vom weißen Muskelfleisch abziehen. Das weiße Muskelfleisch, in der Fachsprache Nüsschen, vorsichtig vom orangefarbenen Rogen (Corail) trennen.

In einer großen Pfanne 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl heiß werden lassen und die Barben bei großer Hitze 2 Minuten anbraten, dann die Hitze um die Hälfte runterstellen. Sobald die Seite braun ist, umdrehen, eine Minute große Hitze dann wieder runterstellen und den Fisch zu Ende garen. Die Seite, die beim Servieren oben liegt, zuerst anbraten.

Für die Jacobsmuscheln in einer Stielkasserolle 1 EL Butter heiß werden lassen, Schalotten- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Das weiße Muskelfleisch in der Mitte durchschneiden, so dass zwei gleich dicke runde Scheiben entstehen. Zusammen mit dem Corail von jeder Seite eine Minute und mittlerer Hitze bei geschlossenem Topf gar dünsten.

Fisch unten auf den Teller legen, Jacobsmuschel in der gewölbten Schale über dem Fisch platzieren und alles mit Krabben, Kaviar und einigen frischen Kräutern nach Wahl dekorieren.

Als Beilage z.B. Linsen-Aprikosen-Curry und einige Kartoffelhälften.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten

11.09.05 Schrat

Gemüse - Krabben -

Gericht a la Jutta

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 m.-große Zucchini
- 250 g Champignons, frisch
- 2 m.-große Tomate(n)
- 1 TL Öl (Sesamöl)

1 Becher Krabben, in Lake

- Salz und Pfeffer
- Currypulver
- Sojasauce

Zubereitung

Die Zwiebel klein schneiden. Die Zucchini und die Champignons in Scheiben, die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Krabben abgießen. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Nacheinander die Zwiebel, die Zucchini und die Champignons hineingeben und etwas anbraten. Das Gemüse dabei immer wieder wenden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen.

Die Krabben und die Tomaten hinzugeben und mitbraten. Etwas Sojasauce hinzufügen und noch einmal mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Curry abschmecken.

Dazu passt Reis, Couscous oder etwas Brot.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.03.06 Wombat02

## Hirsepfanne

2 Portionen

125 g Hirse

100 g Krabben

150 g Salatgurke

175 g Mais (Dose)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

20 g Ingwer

400 ml Klare Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 TI Balsamico Essig

2 TI Zitronensaft

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbräunen. Die Hirse und die Gemüsebrühe zugeben und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Salatgurke würfeln und mit dem Mais, den Krabben und Gewürzen zugeben. Das ganze weiter kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit vollständig einreduziert hat. Evtl. noch einmal abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 379 kcal, 4,3g Fett, 10,21 Fett %

## Kabeljau in Aspik

Zutaten für 4 Portionen

300 g Kabeljaufilet

250 g Spargel, grün

300 g Krabben (Fleisch)

1 EL Zitronensaft

125 ml Wasser

1 TL Salz

1 TL Gemüsebrühe

12 Scheibe/n Gelatine

Pfeffer

### Zubereitung

Wasser mit Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer aufkochen und den Fisch darin ca. 8 Min. gar ziehen lassen, dann herausnehmen. Spargel putzen, dabei die unteren Enden abschneiden. Den Spargel garen (ca. 6 Min.). Fischfond und Spargelwasser mischen und 500 ml davon abmessen und die Brühe einrühren. Gelatine einweichen und ausdrücken.

Nun die Zutaten in eine Terrine schichten, die Brühe aufkochen, Gelatine darin auflösen und alles über die Zutaten gießen.

Im Kühlschrank gut fest werden lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.02.01 Sonja\*

### Kartoffel-Krabben-Teller M

250 g Pellkartoffeln

1 kleiner Apfel

1 Lauchzwiebel

100 g Krabben

150 g Magermilchjoghurt

1/2 Bund Dill

Zitronensaft, Salz, Pfeffer Gepellte Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden und auf einen großen Teller legen. Den Apfel vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Beides mit den Krabben mischen und auf die Kartoffeln verteilen. Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill feinhacken und unter den Joghurt rühren und auf den Kartoffeln verteilen.

nur für eine Pers berechnet. 394 Kcal, 31 g E, 59 g KH, 2 g F. = LF5

### Kartoffelpüree mit 4 Wachtelspiegelei M

und Krabben

Zutaten für 4 Portionen  
2 Kartoffeln, groß

#### Milch

½ EL Butter

4 Ei(er) (Wachteleier)

1 EL Olivenöl

Salz

50 g Nordseekrabben, gepulverte

Kresse, zur Dekoration

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser oder Rinderbrühe gar kochen. Wasser abschütten, Kartoffeln stampfen und Milch einrühren, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Butter im Püree schmelzen lassen und unterheben. Evtl. noch etwas nachsalzen.

Öl in einer kleinen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Wachteleier vorsichtig hinein geben und braten. Mit dem Pfannenheber das langsam hart werdende Eiweiß zum Eigelb hin schieben, damit es nicht so weit auseinander läuft. Das sieht später auf dem Teller besser aus.

Püree auf Dessertteller verteilen. Das Spiegelei darauf platzieren und die Krabben drum herum anlegen. Mit Kresseblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.04.06 Schrat

### Krabben - Ei - Toast 1 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

30 g Nordseekrabben

1 EL Mandarine(n) ( Dose)

2 EL Salat - Creme

1 TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer, weißer

1 kleines Ei(er)

1 EL Milch

½ TL Butter oder Margarine

2 Lauchzwiebel(n)

½ Scheibe/n Toastbrot

### Zubereitung

Krabben, Mandarinen, Salatcreme und Zitronensaft mischen. Würzen. Ei und Milch verquirlen, würzen. Fett erhitzen, Ei darin stocken lassen. Zwiebeln putzen, fein schneiden, überstreuen. Toast rösten, teilen. Mit Krabben und Ei belegen.

Brennwert p. P.: 370

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.09.02 Gilla

## Krabben in Blätterteig 1 Ei M

Krabben - Kästchen

Zutaten für 5 Portionen

10 Blätterteig - Quadrate (ca. 450 g)

1 Ei(er)

200 g Krabben, (TK)

1 EL Butter

1 Zehe/n Knoblauch

2 Lauchzwiebel(n)

½ Paprikaschote(n)

75 g Crème fraiche oder Schmand

1 EL Dill, gehackter

Salz und Pfeffer

Zitronensaft, nach Geschmack

## Zubereitung

Ei trennen. 5 Blätterteigquadrate auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die restlichen Blätterteigquadrate so ausschneiden, dass ein 2 cm breiter Rand stehen bleibt. Diesen Rand mit Eiweiß bestreichen und auf die Blätterteigquadrate "kleben". Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die ausgeschnittenen Quadrate ebenfalls auf das Backblech legen. Alles mit dem verschlagenen Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C 10 bis 15 min backen.

Die kleinen Quadrate vorher herausnehmen.

Für die Füllung Krabben in erhitzter Butter andünsten, zerdrückte Knoblauchzehe, in Ringe geschnittene Lauchzwiebeln und in Streifen geschnittene Paprikaschote zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und alles ca. 5 min schmoren lassen. Mit Creme fraiche und Dill verrühren und in die Blätterteigkästchen füllen. Die kleinen Deckel drauflegen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.04.04 s.gramlich

## Krabben in Tomatensoße indische Art

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Zwiebel(n), in Ringe geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), grün, in Streifen geschnitten
- 1 TL Salz
- 1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
- 1 TL Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Chilipulver
- 2 EL Zitronensaft

350 g Krabben, TK

- 3 EL Öl
- 480 g Tomate(n), aus der Dose
- Koriandergrün, frisch, gehackt

### Zubereitung

Salz, Knoblauch, Ingwer, Chilipulver und Zitronensaft zu einer Paste verrühren. Aufgetaute Krabben gut abtropfen lassen. Zwiebeln in heißem Öl goldbraun anbraten, Hitze reduzieren und die Paste 3 Minuten mitschmoren lassen. Paprika und Tomaten mit Saft dazugeben und ca. 5-7 Minuten köcheln. Krabben für weitere 4 Minuten dazugeben. Mit Koriander garnieren und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
23.03.06 Chefin

## Krabben mit Porree M

750 g Porree in wenig  
Salzwasser 15 min garen  
30 g Margarine auslassen +  
40 g Mehl hineinrühren mit

0,5 l Milch +

0,5 l Gemüsebrühe auffüllen +  
Salz +  
Pfeffer +

Zitronensaft abschmecken + das Porreegemüse ohne Kochwasser

250 g Krabbenfleisch gewaschen + abtropfen, in die Soße dazu geben  
alles noch 5 min ziehen lassen. Mit Curry bestreut servieren



## Krabbenbällchen 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Kartoffelpüreepulver, für 500ml Flüssigkeit

250 ml Sahne

1 Ei(er)

½ Bund Dill, gehackt

2 EL Semmelbrösel

30 g Butter

250 g Nordseekrabben, gekocht

Öl, zum Frittieren

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffelpüree mit der Sahne und 250ml Wasser verrühren, Ei zufügen und mit Salz & Pfeffer würzen. Dill, Semmelbrösel, Butter und Krabben dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Rolle formen, 3cm lange Stücke abschneiden und daraus kleine Bällchen formen und in heißem Öl goldbraun frittieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

28.05.04 sundream2

## Krabbenbrot M

Zutaten für 12 Portionen

300 g Krabben

1 kl. Dose/n Ananas

2 Orange(n)

1 Becher Crème fraîche

2 EL Sahne

Salz und Pfeffer

2 EL Petersilie, gehackte

1 Baguette

Fondor

### Zubereitung

Die Ananas gut abtropfen lassen und klein schneiden. Die Orangen filetieren und klein schneiden. Das ganze mit der Creme fraiche, den Krabben und der Sahne vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Fondor abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen. Das Gemisch darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
18.06.03 Buffi

## Krabbenbrötchen Mayo M

Zutaten für 1 Portionen  
1 Brötchen

50 g Nordseekrabben

1 EL Joghurt (Sahnejoghurt)  
1 EL Mayonnaise  
1 TL Dill, frisch, gehackt  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Spritzer Zitrone(n)  
1 Prise Zucker  
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
1 Prise Salz  
1 Blatt Salat

## Zubereitung

Joghurt, Mayonnaise, Dill und einen Spritzer Zitrone mit der gepressten oder fein gehackten Knoblauchzehe vermischen. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, dann 30 Minuten kühl stellen. Das Salatblatt in feine Streifen schneiden.

Das Brötchen aufschneiden (evtl. etwas Teig aus der Mitte entfernen), die Unterseite zuerst mit dem Salat, dann mit den Krabben belegen, die Joghurtmischung darüber geben und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Schmeckt besonders gut, wenn das Brötchen noch warm ist.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten  
24.05.03 Ronomu

## Krabbenomelette 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

8 Ei(er)

4 EL Schlagsahne

500 g Krabben, frische, ungepulte

1 m.-große Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

Petersilie

### Zubereitung

Eier schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln ganz fein hacken. Ebenso die Petersilie. Die Krabben pulen (nicht anfangen zu naschen) und mit den Zwiebeln und der Petersilie zu den Eiern geben. Die Schlagsahne unterrühren und bei mittlerer Hitze portionsweise in die Pfanne geben. Dazu Schwarzbrot mit Butter und ein Bier. Keine Angst, Die Krabben bleiben im Ei so wie sie sein sollen! Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.06.04 janklabauter

### Krabbenpfanne

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Butter oder Margarine

1 Zwiebel(n)

400 g Gemüse, gemischt (Tiefkühl-Produkt)

1 Tasse/n Gemüsebrühe oder Fischbrühe

100 g Krabben oder Crevetten

Salz und Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

1 handvoll Dill

Butter/Margarine in einer Pfanne erhitzen und die geschälte und fein gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen.

Mischgemüse (Bohnen, Champignon, Erbsen, Mais, Möhren) aufgetaut zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Mit der Gemüse-/Fischbrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 8 - 10 Minuten garen.

Krabben/Crevetten untermischen und erhitzen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Brennwert p. P.: 220

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.02.03 Chrissy79

## Krabbenrührei à la Freddy 4 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

100 g Krabben, geschälte  
1 EL Zitronensaft  
Pfeffer, weißer aus der Mühle

4 Ei(er)

4 EL Sahne

30 g Butterschmalz  
2 Scheibe/n Graubrot oder Schwarzbrot.

Die Krabben mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Eier und die Sahne kräftig verquirlen, salzen und pfeffern. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Eier hineingießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis die Masse gerade am Rand fest wird. Mit dem Holzspachtel nach innen schieben, und nur leicht verrühren. Die Krabben einstreuen, untermischen und das Rührei fertig stocken lassen.

Auf die gebutterten Brotscheiben geben und sofort heiß essen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

07.07.05 Kochlöffelschwinger

## Meeresfrüchtespieß mit E M

gefüllter Tintenfischtube

Zutaten für 2 Portionen

200 g Fischfilet (Steinbeißerfilet)

200 g Tintenfische, kleine

2 Tintenfische - Tuben ca. 8 cm lang

100 g Krabben

1 Paprikaschote(n), grün  
6 Paprikaschote(n) (Peppadew)  
1 Zwiebel(n)

1 Pck. Frischkäse (Bresso)

1 Becher Crème fraîche, mit Kräutern  
etwas Kaviar - Creme

## etwas Remoulade

1 Bund Lauchzwiebel(n)  
Cayennepfeffer  
Pfeffer, weiß aus der Mühle  
Salz  
Zitronensaft  
Zucker  
Olivenöl  
Butter

Peppadew ist eine neu entdeckte, bisher unbekannte Paprika-Art. Die Früchte zeichnen sich durch ein festes, saftiges Fleisch sowie ein intensives Aroma und eine angenehme Schärfe aus. Ich habe sie beim Türken bekommen.

Lauchzwiebel waschen und trocknen, die unteren festen Teile in Rauten, die oberen hohlen Teile in feine Ringe schneiden.

Von den Peppadew einen Deckel abschneiden und sie von innen und außen waschen.

**Für die Füllung** Bresso, Crème fraîche vermischen und mit Cayenne, Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Deckel fein würfeln und zusammen mit den Lauchröllchen untermischen. Peppadew füllen und beiseite stellen. Sie werden später kalt serviert.

Tintenfischtuben waschen und mit Küchentrepp trocknen. Für die Füllung Krabben klein schneiden, mit etwas Kaviarcreme und Remouladensauce mischen und abschmecken. Tuben damit füllen.

Steinbeißer und Tintenfische in nicht zu kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, Paprika putzen und beides würfeln. Mit allen Teilen im Wechsel Spieße bestücken.

Spieße und Tuben in einer Olivenöl-Butter-Mischung beidseitig scharf anbraten und bei geringer Hitze garen lassen. Lauchzwiebelrauten bei geringer Hitze in Butter garen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen.

Als Beilage in Butterschmalz gebratene Kartoffelviertel oder eine Wildreismischung.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

26.12.05 Schrat

## Pizza mit Meeresfrüchten

Pizza ai Frutti di mare,

Für den Teig  
400 g Mehl  
1 TI Salz; gestrichen  
20 g Hefe; oder  
1 Tüte Trockenhefe

190 ml Wasser lauwarm  
2 Ei Olivenöl; kaltgepresstes  
Sonnenblumenöl; oder  
Maismehl; fürs Blech

### Für den Belag:

50 g Herzmuscheln;

vorgegart, ausgelöst oder

250 g Muscheln; roh in Schalen

100 g Schwertfischsteak; oder

frischer Lachs

50 g Krabben; gepult

150 g Tintenfisch; geputzt gekauft

850 g Tomaten; gepellt a.d. Dose

Salz

Pfeffer; schwarz fadM.

100 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

1/2 Bd. Petersilie; glatte Sorte

4 Ei Olivenöl; kaltgepresst

Den Teig zubereiten wie im Grundrezept beschrieben.

Ofen vorheizen auf 250 Grad. Blech oder Pizza-Formen mit Öl einpinseln oder dünn mit Maismehl bestreuen.

Vorgegarte Muscheln abspülen und im Sieb abtropfen lassen. Von den rohen Muscheln die mit der offenen Schale außertieren und wegwerfen.

Geschlossenen Muscheln waschen und später mit Schale auf der Pizza garen das sieht besonders hübsch aus - oder vorgaren, dazu 1 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Muscheln hineingeben und 5-8 Minuten sieden, bis alle Schalen geöffnet sind. Muscheln in ein Sieb geben, abkühlen

lassen und das Muschelfleisch auslösen.

Swertfisch in feine Streifen schneiden und in wenig Salzwasser etwa 4 Minuten vorgaren. Krabben abspülen und abtropfen lassen. Tintenfisch ebenfalls in Salzwasser 5 Minuten vorgaren, antropfen lasen und in dünne Ringe schneiden.

Tomaten abtropfen lassen, klein würfeln und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten Schälen und in dünne Ringe schneiden, Knoblauch Schälen und in kleine Stifte schneiden.

Teig fürs große Blech ausrollen oder in zwei Teile teilen und jedes oval ausrollen. Auf ein bzw. zwei Bleche legen. Tomaten auf dem Teig verteilen. Darauf die Meeresfrüchte geben, dann die Schalotten und den Knoblauch. Petersilie abspülen, Wasser abschüteln und die Blätter fein hacken. Pizza mit Salz, Pfeffer und Petersilie bestreuen, Olivenöl darauf träufeln. 20-25 Minuten backen.

## Rotbarschfilet in Krabben - Sahne - Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Rotbarschfilet, á 150 - 200 g (oder Kabeljau)

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

etwas Mehl

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Krabben

1/8 Liter Brühe, starke

1 TL Dill, getrocknet

4 EL Öl (Sonnenblumenöl)

1 Becher Sahne

Die Fischfilets waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln und 10 min ziehen lassen. Kurz vor dem Braten salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne im heißen Öl auf jeder Seite ca. 6 min braten. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in heißem Öl glasig dünsten, Krabben dazugeben und kurz mitbraten. Mit der starken Brühe ablöschen, Sahne und Dill dazugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze die Krabben-Sahne-Sauce bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen, evtl. mit etwas Mehl oder hellem Saucenbinder eindicken. Fischfilets auf Tellern anrichten, Sauce drüber geben - dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.06.04 Cyrano

Diverses Backofen

## Baltimore Krabben Mayo M

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 2 Peperoni
- 1 Zwiebel(n)
- 2 TL Senf
- 1 TL Worcestersauce
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- Paprikapulver

400 g Krabben

- 20 g Butter
- 3 EL Semmelbrösel

30 g Käse, gerieben

### Mayonnaise

Paprikaschoten und Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Senf und Worcestersoße mit Salz, Pfeffer und Paprika verrühren. Mit dem Gemüse und den Krabben mischen. In die gefettete Auflaufform füllen. Butterflöckchen obendrauf setzen. Semmelbrösel überstreuen. In den Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten

Elektroherd: 180 Grad.

10 Minuten vor Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen. Eine Mischung aus geriebenem Käse und Mayonnaise darauf verteilen. Nochmals 10 Minuten überbacken. Servieren.

Beilagen: Toastbrot und Butter.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.08.03 Willi@daybyday.d

## Blätterteig - Krabben - Snack 1 Eigelb M

Zutaten für 3 Portionen

3 Platte/n Blätterteig

120 g Frischkäse

- ½ TL Zitronensaft
- 1 EL Dill

150 g Krabben

1 Eigelb



## 1 EL Milch

Salz und Pfeffer

Für das Rezept spielt es keine Rolle ob man frische, eingelegte oder tiefgefrorene Krabben nimmt. TK Krabben müssen allerdings vorher aufgetaut werden.

Frischkäse und Zitronensaft in einer Schüssel glattrühren (wer keinen Frischkäse mag kann auch Creme Fraiche nehmen). Anschließend Dill hinzu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Krabben unterrühren. Die Frischkäse-Krabbenpaste gibt man nun auf die Blätterteigstücke (Größe sollte so um die 15x15cm liegen, man braucht doppelt so viele Blätterteigstücke wie man Snacks hat). Wenn die Paste gleichmäßig verteilt ist deckt man die Paste mit einem zweiten Stück Blätterteig gleicher Größe ab. Nun vermischt man das Eigelb mit der Milch und bestreicht die Snacks damit. Das ganze kommt jetzt bei 200°C für 20 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech in den Ofen.

Brennwert p. P.: 300

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.07.04 Sorveign

## Blätterteigtaschen mit Krabben 1 Eigelb M

- Spargel Füllung

Zutaten für 6 Portionen

300 g Blätterteig, TK

300 g Krabben

150 g Spargel, (aus dem Glas oder frisch)

75 g Mandeln, gehackte

225 g Frischkäse

2 EL Semmelbrösel

2 EL Dill, gehackter

1 Eigelb, frisches

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Den Blätterteig nach Packungsanleitung auftauen, ausrollen und in 15x15 cm große Quadrate schneiden. Für die Füllung die Krabben mit Spargelstücken (2-3 cm Länge), Mandeln, Frischkäse und Semmelbröseln vorsichtig mischen, mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.

Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Füllung auf die Teigquadrate verteilen. Die Ränder mit Wasser bestreichen und die Quadrate zu Dreiecken zusammenklappen. Den Rand gut andrücken.

Teigtaschen auf ein Backblech legen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und im heißen Backofen etwa 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.02.05 Freddi

## Fisch - Auflauf mit Krabben M

Zutaten für 2 Portionen

1 große Zwiebel(n)

400 g Fischfilet (Seelachs),

200 Schmand

½ TL Brühe, klare (Instant)

Margarine zum Braten

1 Dose/n Krabben (Eismeerkrabben)

Salz

Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden. Etwas Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig werden lassen, anschließend in eine Auflaufform füllen.

Seelachsfilet sowie Eismeerkrabben waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Seelachs zu den Zwiebeln in die Auflaufform geben, mit Salz würzen und die Eismeerkrabben darüber verteilen. Den Schmand und das Brühepulver verrühren, über die Krabben geben. Jetzt den Fischauflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2, Umluft 160 Grad) etwa 30 Minuten backen.

Danach sofort servieren. Dazu bissfest gekochter Reis.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.11.04 Kätzchen1

## Fisch - Kartoffel - Auflauf M

mit Spinat und Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kartoffeln

500 g Rotbarschfilet

1 Pck. Blattspinat  
1 Dose Krabben oder frische  
1 Becher Sahne, evtl. mehr  
1 Zitrone(n)  
Käse, zum Überbacken  
Salz und Pfeffer  
Curry  
Knoblauch

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Auflaufform geben und stark salzen. Die Sahne hinzugießen und in den vorgeheizten Backofen auf 200 Grad 30 Minuten geben.

Fisch waschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden und mit Zitrone beträufeln. Den Fisch auf die Kartoffeln geben und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Danach 15 Minuten in den Backofen.

Spinat nach Anleitung mit viel Knoblauch zubereiten. Krabben 5 Minuten im Salzwasser blanchieren.

Spinat und Krabben auf den Fisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Käse dazugeben und nochmals überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
09.12.05 Pitty2

## Fischtopf Helsinki 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet

1 Zitrone(n), den Saft davon  
2 EL Butter  
4 EL Wasser  
2 TL Salz

1 Dose Krabben, geschält

1 Dose Muschel(n)

1 Zwiebel(n)  
1 EL Mehl

250 ml saure Sahne

1 Eigelb

½ TL Pfeffer, weiß

2 EL Käse (Hartkäse), gerieben

## Zubereitung

Fischfilets quer in fingerdicke Streifen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Stücke in 1 EL Butter und Wasser 5 Minuten andünsten.

Den Fisch in eine feuerfeste Form legen und die Flüssigkeit aufbewahren. Muscheln und Krabben auf den Fisch geben. Die restliche Butter erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin glasig werden lassen. Mit Mehl anstäuben und unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis das Mehl goldgelb wird. Nach und nach die Flüssigkeit vom Dünsten des Fisches und die Sahne zugießen und bei schwacher Hitze 8-10 Minuten kochen. Das Eigelb einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce über den Fisch gießen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und zum Überbacken 6-8 Minuten in den auf 250°C vor geheizten Backofen (obere Schiene) schieben.

Heiß mit Brot und grünem Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.08.05 hemet-nisut-weret

## Fischtöpfchen à la Karina

Zutaten für 2 Portionen

4 Kartoffeln, roh, geschält, in Scheiben oder Würfel

2 Tomate(n), in Ringe geschnitten

2 Zwiebel(n), in Ringe geschnitten

400 g Fisch, festkochend, in grobe Würfel (z.B. Lachs) oder Krabben, oder beides

6 Oliven, grüne, ohne Kerne, halbiert

½ Tasse/n Olivenöl

5 EL Petersilie, Schnittlauch, usw. oder Trockenkräuter

Salz und Pfeffer, nach Geschmack

## Zubereitung

Eine feuerfeste Form mit den Kartoffeln auslegen, darauf den Fisch, die Krabben oder beides geben (der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt), dann mit den Tomaten, Oliven und den Zwiebeln belegen.

Würzen und mit dem Olivenöl begießen. Mit Butterflöckchen bestreuen und mit einem Deckel im vorgeheizten Backofen 20 - 30 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind (Stäbchenprobe). Funktioniert auch prima im Mikro.

Dazu Reis und gemischten Salat reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.10.05 Mutschkabras

Hilfreicher Kommentar:

Hallo Angi

Ja, die Kräuter werden vor dem Servieren dazu gegeben - das Rezept ist super-einfach - und macht überhaupt keine Arbeit.

Liebe Grüße aus Brasilien  
Karina

## Fiskisprengja M

leckeres Fischgericht aus Island

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Fisch, (am besten Filet)

100 g Semmelbrösel

1.5 TL Salz

1.5 TL Pfeffer

¼ TL Curry

1.5 dl Sahne

150 g Butter /Margarine

### Für die Sauce:

50 g Butter /Margarine

3 Paprikaschote(n), am besten dreifarbig

500 g Krabben

1 Zwiebel(n)

1 TL Salz

2.5 dl Sahne

250 g Schmelzkäse

1 TL Brühe

Käse, zum Drüberstreuen

Fisch in Stücke zerteilen und in eine Schüssel legen. Curry mit Sahne vermischen und über den Fisch geben.

Semmelbrösel, Salz und Pfeffer mischen und den Fisch darin wenden. Den Fisch in Butter braten und danach in eine feuerfeste Form legen.

Die Zwiebeln und die Paprikas klein schneiden. Das kleingeschnippelte Gemüse in Butter andünsten.

Die Zutaten für die Soße in einer Schüssel zusammenrühren und in die Auflaufform geben. Den Käse darüber streuen. Bei 175°C (Ober- Unterhitze) in den Backofen geben und den Käse zum schmelzen bringen.  
Am besten passt zu diesem Gericht Reis.  
Wer keine Krabben mag kann diese weglassen. Es schmeckt auch ohne Krabben sehr gut.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
12.02.04 sunshineeyes

## Gefüllte Kartoffel M

Zutaten für 4 Portionen  
4 Kartoffeln (Backkartoffeln)  
Salz

1 Becher Creme fraiche

200 g Krabben oder Shrimps  
2 EL Dill, gehackter  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Glas Sauce (Kräuter-Knoblauch-Soße)

60 g Käse, geriebener

## Zubereitung

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten garen.  
Abgießen, pellen und aushöhlen, bis nur ein ca. 2 cm dicker Rand stehen bleibt. Die herausgelöste Kartoffelmasse klein schneiden, mit Creme fraiche, Shrimps oder Krabben und Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles wieder zurück in die Kartoffel!  
Die Kräuter-Knoblauch-Soße in eine Auflaufform gießen, die gefüllten Kartoffeln hineinsetzen. Mit Käse bestreuen und bei 200° im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
13.04.04 bse0903

## Gefüllte Kartoffeln, maritim mit Krabben

Zutaten für 6 Portionen  
6 m.-große Kartoffeln

300 g Nordseekrabben, oder sonstige Krabben

1 Schalotte(n)  
¼ Stück Butter  
1 Bund Dill  
Salz und Pfeffer  
Zitronensaft

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und abscrubben. In Salzwasser weich kochen. Achtung, sie dürfen nicht platzen!

Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken. Noch warm auf einer Seite (die Kartoffeln sollten auf der Flachseite gut stehen) in die Schale einen Kreuzschnitt machen und vorsichtig mit einem Kaffeelöffel, besser mit einem Melonenkugel - Ausstecher aushöhlen, so dass ein bis 2 cm Kartoffelrand stehen bleibt.

Das Kartoffelfleisch mit einer Gabel zerdrücken, dabei die Butter einarbeiten. Den Dill fein hacken, ebenso die fein geschnittene Schalotte und unter die Kartoffelmasse heben, die Krabben unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bei 175° überbacken.

Eine schöne Vorspeise oder mit einem Salat eine vollständige Mahlzeit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.12.03 Matti

### Goldbarsch - Rouladen mit Wildreis M

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet, (Goldbarsch), á 100 g

2 EL Zitronensaft

150 g Champignons, Dosenware

1 Zwiebel(n)

30 g Margarine

150 g Krabben

Salz und Pfeffer

1 TL Mehl

2 EL Creme fraiche

2 EL Petersilie, gehackt

### Zubereitung

Die Fischfilets mit Wasser abspülen und trocken tupfen, auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Füllung die abgetropften Champignons in Scheiben schneiden. Die geschälte Zwiebel hacken und in einem Topf etwas Margarine erhitzen. Die Zwiebel darin glasig werden lassen. Anschließend die Krabben und Champignons hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl darüber stäuben und unter vorsichtigem Rühren 2 Minuten lang durchschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Creme fraiche einrühren. Mit Petersilie bestreuen und abschmecken.

Die Filets salzen und die Füllung darauf verteilen. Anschließend zusammenrollen und mit Holzspießchen feststecken. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten und die Fischrouladen hineinlegen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und die Form in den vorgeheizten Backofen schieben.

Bei 200° (Gasherd Stufe 4) 20 Minuten garen, Fisch aus der Form nehmen, die Holzspieße entfernen und den Fisch auf Tellern anrichten.

Als Beilage Wildreis und grünen Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

13.05.02 storia

10.03.2003 14:29Kommentar von paschat

Mm. Absolut Genial ! War total begeistert!

Ich habe zwar Kabeljau genommen, weil die im Geschäft keinen Goldbarsch mehr hatten. Aber es war einfach genial. Auch die Fülle !

Nur zum weiterempfehlen.

## Kartoffel - Krabben - Raclette M

Zutaten für 6 Portionen

750 g Kartoffeln

150 g Käse (Gouda), mittelalt

250 g Krabben (Tiefseekrabben)

1 Bund Dill, frisch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, weißer

### Zubereitung

Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Käse in dünne Scheiben schneiden oder raspeln. Krabben waschen und abtropfen lassen. Dill waschen, trocken tupfen und in Fähnchen schneiden.

Einige Kartoffelscheiben und Krabben sowie etwas Käse in ein Pfännchen geben. Mit Salz u. Pfeffer würzen und überbacken. Mit Dillfähnchen garnieren.



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
24.09.02 Dragonfly-Lady

### Kartoffel-Krabben-Teller M

250 g Pellkartoffeln  
1 kleiner Apfel  
1 Lauchzwiebel

100 g Krabben

150 g Magermilchjoghurt  
1/2 Bund Dill

Zitronensaft, Salz, Pfeffer Gepellte Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden und auf einen großen Teller legen. Den Apfel vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Beides mit den Krabben mischen und auf die Kartoffeln verteilen. Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill feinhacken und unter den Joghurt rühren und auf den Kartoffeln verteilen.

nur für eine Pers berechnet. 394 Kcal, 31 g E, 59 g KH, 2 g F. = LF5

### Kohlrabi Norweger Art 1 Eigelb M

Überbacken,

Zutaten für 4 Portionen  
8 Kohlrabi

100 g Fischfilet  
1 EL Mehl

1 Eigelb

125 ml Milch  
Salz und Pfeffer  
¼ TL Muskat

Für die Sauce:

40 g Butter  
30 g Mehl

250 ml Milch

250 ml Sahne

250 g Krabben, aus der Dose

1 Bund Dill

### Zubereitung

Kohlrabi schälen und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Herausheben, einen Deckel abschneiden und die Kohlrabi mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen.

Das Fischfilet durch den Fleischwolf drehen und mit Mehl, Eigelb, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Von dem Teig mit einem Esslöffel Bällchen abstechen und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Fischbällchen herausheben, in Scheiben schneiden und auskühlen lassen.

Butter schmelzen, Mehl einrühren und nach und nach die Milch zugießen. Sahne, Krabben, Fischbällchenscheiben und gehackten Dill einrühren und die Sauce eindicken lassen.

Kohlrabi mit der Mischung füllen, in eine feuerfeste Form setzen, mit der restlichen Sauce übergießen und im vor geheizten Backofen 30 Minuten bei 200°C auf mittlerer Schiene überbacken.

Heiß mit Pellkartoffeln oder Bauernbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

19.07.05 hemet-nisut-weret

### Krabben in Knoblauchöl Gambas al Ajillo

500 g Krabben,

7 El Olivenöl,

Salz, schwarzer Pfeffer,

3 Knoblauchzehen,

1 El feingehackte Petersilie

### Zubereitung:

Krabben in heißem Olivenöl anbraten. Danach salzen und pfeffern. Die Krabben in Bratöl feingehackte Knoblauchzehen ca. 5 Minuten dünsten und mit dem Öl über die

10 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben.

### Krabbenauflauf M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Krabben

- 1 Zitrone(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 4 Tomate(n)

50 g Parmesan

1 Kugel/n Mozzarella

- 3 EL Öl
- 1 Prise Salz
- Tabasco / Chili
- Oregano
- Pfeffer, weißer

### Zubereitung

Die Krabben überbrühen, abtropfen lassen und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, die Krabben dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen und 3 bis 4 Minuten braten. Die Hälfte der Tomaten einrühren und kurz mit braten.

Eine Auflaufform mit Öl einfetten, die restlichen Tomaten mit dem Oregano in die Form füllen. Die Krabbenmischung darüber geben, mit geriebenen Parmesan und gewürfelten Mozzarella bestreuen und bei 200° C etwa 12 - 15 Minuten im Ofen backen.

Beilage: Baguette oder Ciabatta

Getränk: Chianti oder Roséwein

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.06.04 DiscoSpice7

### Krabbenspießchen M

Zutaten für 4 Portionen

48 Krabben (Schwänze)

200 g Mascarpone

50 g Spinat, püriert  
Salz

### Zubereitung

Die Krabben auf Spießchen stecken und im heißen Grill 2 Min. garen. Spinat und Mascarpone glattrühren und mit Salz abschmecken. Über die Krabben geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
08.02.01 Sonja\*

Tarte mit Krabben und Brunnenkresse 1 Ei + 2 Eigelb M

Portion4

### Teig

175 g Mehl  
75 g Butter

### Füllung

2 Bd. Brunnenkresse

2 Eigelb

1 Ei

150 ml Creme fraiche

100 g Krabbenfleisch

3 El Parmesan; gerieben  
; Salz, Pfeffer

Mehl und Butter in einer Schüssel verrühren, bis die Mischung wie Brotkrümel aussieht. Soviel kaltes Wasser zufügen bis ein glatter Teig entsteht, auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten. Den Teig dünn ausrollen und eine Form mit ungefähr 20cm Durchmesser damit auskleiden, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf den Teig eine Lage Backpapier legen und mit Erbsen zum Blindbacken bestreuen. Den Teig für 20 Minuten kühlen. Danach für 10 Minuten bei 190 Grad Blindbacken, dann das Papier und die Erbsen entfernen und für weitere 5 Minuten backen. Brunnenkresse, Eigelb und Ei in einem Mixer pürieren, danach Creme fraiche zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Krabbenfleisch gut ausdrücken und auf dem Teig verteilen. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und die Kressesauce darüber verteilen. Für ungefähr 30 Minuten backen, bis die Tarte goldbraun ist. Warm oder kalt mit einem gemischten Salat servieren.

Diverses NudelIn

## Asiatische Nudeln mit Krabbenfleisch

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Nudeln (z.B. breite asiatische Eiernudeln)
- 1 Bund Basilikum (Thai), in feine Streifen geschnitten
- 1 Bund Koriandergrün, in feine Streifen geschnitten
- 1 Stück Ingwer, in Stifte geschnitten
- 2 EL Öl (Sesamöl)
- 2 EL Sesam

### 1 Dose Krabben

- 1 EL Limettensaft
- 1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen
- 1 Chilischote(n), rot, entkernt, in sehr feine Würfel geschnitten

## Zubereitung

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett etwas rösten und beiseite stellen. In etwas Öl den Ingwer und die Paprika anbraten, das Krabbenfleisch dazugeben und warm werden lassen. Salzen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben und mit allen anderen Zutaten (Kräuter, Chili, Sesamöl, Sesam, Limettensaft, Paprika-Krabben-Ingwer-Mischung) vermischen.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.01.06 lemoncurry

## Bunte Nudeln mit Fisch

2 Portionen)

Zutaten:

50 g Krabben

250 g bunte Nudeln, gekocht

100 g Auberginen

100 g Paprika

450 g Tomaten, Konserve

150 g Krebsfleisch ( oder Surimi)

Frische Kräuter nach Wahl

## Zubereitung:

Nudeln kochen. Aubergine und Paprika waschen, würfeln und andünsten. Die Dose Tomaten und Kräuter dazugeben, würzen nach Wahl. Etwa 15 min. köcheln lassen.

Zum Schluss die Krabben und das Krebsfleisch bzw. Surimi hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Alles mit den Nudeln vermischen.

**Nährwerte:** 659,7 kcal, 5,2 g Fett, 7,09 % Fett

## Chinesische Nudel - Krabben - Pfanne

Wok

Zutaten für 6 Portionen

400 g Nudeln (Instant)

400 g Krabben

400 g Möhre(n)

350 g Lauch

350 g Paprikaschote(n), rot

3 EL Sojasauce

Pfeffer, schwarzer

3 EL Öl

800 ml Sauce, süß-saure - Fertigprodukt

Krabben in Soja-Soße und Pfeffer marinieren. Instant-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Gemüse putzen und klein schneiden.

Im Wok das Öl erhitzen und Gemüse ca. 5 Minuten darin braten. Dann Krabben und gekochte Nudeln zufügen - weitere 3 Minuten braten. Süß-saure Sauce zufügen und nochmals 2 Minuten braten. Die süß-saure Sauce kann man natürlich auch selber machen (Rezept im CK).

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.03 baghira555

## Curryspaghettipfanne M

Zutaten für 2 Portionen

300 g Nudeln (Spaghetti), dünne

1 Zwiebel(n)

200 g Lachs, geräuchert

8 Riesengarnelen

100 g Krabben, rosa oder grau

### 150 ml Sahne

3 EL Currypulver

Kurkuma

1 Zehe/n Knoblauch

### Crème fraîche

Salz

Pfeffer, schwarz, gemahlen

Cayennepfeffer

Öl

### Zubereitung

Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, in eine große Pfanne geben und kurz im Öl anbraten. Den Lachs in Streifen schneiden, ihn mit den Riesengarnelen und den Krabben zu den Zwiebelringen in die Pfanne geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Wenn alles schön angebraten ist, etwa 100 ml Sahne zugeben und auf kleiner Stufe köcheln lassen. Die Knoblauchzehe dazugeben. Nach und nach mit 2-3 EL Currypulver würzen. Kurkuma beistreuen, bis die Sahne schön gelb geworden ist. Mit etwas Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer würzen.

Die Spaghetti al dente kochen und abgießen. Dann in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben und das Ganze gut durchmischen. Nun die restliche Sahne dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Spaghetti auf zwei tiefe Teller verteilen und etwas Crème fraîche dazugeben. Mit etwas Cayennepfeffer (für die Farbharmonie) bestreuen und servieren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.11.04 wuschelveny

### Gebratene Nudeln, asiatisch

Wok

Zutaten für 4 Portionen

40 g Sesam - Körner

2 EL Öl

2 TL Öl (Sesamöl)

4 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt

2 TL Chilischote(n), rot, feingehackt

### 150 g Krabben, roh

150 g Tofu, gewürfelt

100 g Champignons, dünne Scheiben

1 Paprikaschote(n), rot, geschnitten

2 EL Wasser  
2 EL Sojasauce  
2 TL Zucker  
300 g Nudeln

### Zubereitung

Sesamkörner 3-4 Min. bei mittlerer Hitze braun rösten und gleich mahlen. Öl und Sesamöl in einer Schüssel mischen und die Hälfte im Wok (oder eiserne Pfanne) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Krabbenfleisch 2 Min, unter Rühren anbraten, aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Tofu in den Wok geben und rühren, bis er hellgolden ist. Dann aus dem Wok nehmen. Das restliche Öl in den Wok geben, das Gemüse hinzufügen und 3 Min. anbraten.

Wasser, Sojasauce und Zucker in den Wok geben, die Nudeln dazu und vorsichtig durchrühren (ich nehme Holzstäbchen dazu) um die Nudeln zu trennen und mit Sauce zu überziehen. Dann abdecken und 5 Min. dämpfen.

Alle Zutaten jetzt wieder zugeben und gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren noch mit den gemahlenden Sesamkörnern bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
07.05.02 Laxmy

### Gefüllte Cannelloni M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 TL Olivenöl  
450 g Blattspinat  
100 ml Wasser  
125 g Ricotta  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer, geriebene Muskatnuss

### 125 g Krabben

16 Cannelloni  
750 g Tomate(n), passierte  
1 TL Balsamico  
1 EL Oregano, (Blättchen)

6 EL Käse, geriebener

### Zubereitung



Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen, Wasser angießen und ca. 2 Minuten dünsten.

Ricotta mit Zitronensaft verrühren und unter den Spinat heben. Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Krabben unterheben, Cannelloni mit der Mischung füllen und in eine Auflaufform setzen.

Passierte Tomaten mit Essig und Oreganoblättchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Cannelloni geben und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheiztem Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.09.04 Amina01

## Grüne Tagliatelle mit Krabben M

Roqufort - Sauce

Zutaten für 3 Portionen

500 g Nudeln (grüne Tagliatelle)

1 Becher Sahne

1 Becher Creme fraiche (Kräuter Creme fraiche)

200 g Nordseekrabben . gepult

150 g Käse (Roquefortkäse)

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

Die Sahne mit dem Käse und Creme fraiche aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Krabben dazu geben und nur warm ziehen lassen.

Die gekochten Nudeln in der Sauce schwenken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.05.02 Eire

## Gurken - Kaltschale mit Dickmilch M

Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke(n)

1000 g Dickmilch

1 kleine Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch  
1 Bund Dill  
Salz und Pfeffer, weißer  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Öl (Olivenöl)

150 g Krabben  
2 Tomate(n)

### Zubereitung

Die Gurke waschen, ggf. schälen und grob raspeln. Etwas abtropfen lassen. Die Gurkenraspel mit der Dickmilch verrühren. Zwiebel, Knoblauchzehen und Dill klein hacken und unterrühren. Die Kaltschale mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und das Olivenöl unterrühren. Kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die gesäuberten Krabben und die in kleine Würfeln geschnittene Tomate über die Kaltschale streuen. Mit Dill garnieren. Dazu schmeckt z.B. ein kräftiges Bauernbrot.

Brennwert p. P.: 310

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
03.06.03 scharly

### Italienische Pasta mit Krabbensauce M

Zutaten für 1 Portionen  
60 g Nudeln (Spaghetti)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 TL Pflanzenöl  
10 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

100 g Krabben

4 EL Frischkäse (16% Fett)

Salz  
Pfeffer  
Basilikum

Spaghetti bissfest garen, die gepresste Knoblauchzehe in Pflanzenöl anbraten. Cocktailtomaten halbieren und mit den Krabben zum Knoblauch geben. 4 EL Frischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti servieren und mit frischem Basilikum bestreuen.

8 Points pro Person.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

12.04.05 lassmalranda

## Krabben - Lasagne M

Zutaten für 4 Portionen

n. B. Lasagneplatte(n), am besten grüne

6 Tomate(n)

2 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

Butter

500 g Krabben - Fleisch

3 EL Sahne

1 Topf Basilikum

Salz

Pfeffer

100 g Mascarpone

100 ml Sahne

3 TL Hummerpaste

## Zubereitung

Die Tomaten, Schalotten und Knoblauchzehe würfeln und in etwas Butter andünsten. Das Krabbenfleisch, 3 El. Sahne und die gehackten Basilikumblätter (einige Blätter zum Garnieren zurückbehalten) zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen.

In eine gebutterte Auflaufform abwechselnd die Krabbenmischung und die Lasagneblätter schichten.

Die 100 ml Sahne mit Mascarpone verrühren, aufkochen und die 3 Tl. Hummerpaste darin auflösen lassen. Diese Soße über die letzte Lasagne-schicht geben und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten überbacken.

Das Ganze mit den restlichen Basilikumblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

14.04.06 camaju

## Krabben - Pasta M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln, z.B Spaghetti

## 500 g Krabben

½ Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
1 Zehe/n Knoblauch  
½ Glas Erdnusscreme (ohne Stücke)  
½ Liter Tomate(n), passiert  
1 EL Gemüsebrühe  
3 EL Sauce (Sweet Chili)  
2 EL Sojasauce, süß

## 1 Schuss süße Sahne

Petersilie, zum Garnieren

## Zubereitung

Zunächst die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.  
Zwiebeln und Knoblauch hacken und in wenig Öl anbraten, dann die Krabben dazugeben.  
Erdnusscreme löffelweise dazugeben und auf kleiner Flamme vorsichtig schmelzen.  
Brühepulver, Chilisauce und Sojasauce in die Pfanne geben und mit den passierten Tomaten ablöschen. Alles einkochen lassen und mit einem Schuss Sahne abrunden.  
Die Nudeln mit der Sauce auf Tellern anrichten und evtl. mit etwas Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
08.08.05 schoette\_die\_erste

## Makkaroni mit Krabbensauce M

1/2 Zwiebel  
10 g Butter

100 g Creme fraiche  
3 EL gemischte Kräuter

## 100 g frische, geschälte Krabben

Zitronensaft  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
200 g Makkaroni  
Salzwasser  
1 TL Olivenöl

Geschälte Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig braten. Creme fraiche dazugeben und aufkochen. Die Kräuter in die Sauce geben, dabei soll die Sauce aber nicht mehr kochen. Dann die Krabben zufügen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Während die Sauce zubereitet wird, die Makkaroni in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser, dem ein Schuss Olivenöl zugefügt wurde, in etwa 12 Minuten weich kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Sofort mit der Sauce mischen.

## Meeresfrüchte - Lasagne I M

Zutaten für 6 Portionen

400 g Fischfilet, gemischt, (z.B. Kabeljau und Rotbarsch)

300 g Krabben

300 g Meeresfrüchte, gemischt, (TK) (z.B. Muscheln und Tintenfischringe)

1 Zitrone(n), davon der Saft

Salz und Pfeffer

3 EL Kräuter, gemischt, gehackt

300 g Frühlingszwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

3 EL Öl (Olivenöl)

400 g Tomate(n)

2 Pck. Bechamelsauce

200 g Lasagneplatte(n), ohne Vorkochen, gebrauchsfertig

80 g Parmesan

Fischfilet und Krabben kalt abbrausen und trocken tupfen. Fischfilet in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Kräutern und Pfeffer marinieren.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und in heißem Öl dünsten. Inzwischen Tomaten überbrühen, häuten, achteln und unter die Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Bechamelsoße in eine feuerfeste Form (2 l Inhalt) geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagne-Platten, Lauchgemüse, Fisch, Krabben und Parmesan einfüllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bechamelsoße begießen. Die oberste Schicht sollte aus Sauce und dem restlichen Parmesan bestehen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 30 Min. abgedeckt und 15 Min. offen backen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

10.05.02 Hobbykoechin

## Meeresfrüchte - Lasagne II M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Fischfilet, gemischt (Kabeljau, Rotbarsch, Steinbutt)

300 g Krabben

1 Zitrone(n), Saft davon

3 EL Kräuter, gehackt (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)

Pfeffer

Salz

300 g Frühlingszwiebel(n) oder junger Lauch

3 Zehe/n Knoblauch

3 EL Öl (Olivenöl)

400 g Tomate(n)

Lasagneplatte(n)

80 g Parmesan, gerieben

1 Liter Milch

Das Fischfilet und die Krabben abspülen und trockentupfen. Das Fischfilet in 2 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft, den Kräutern und Pfeffer marinieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Dann die Tomaten unter die Frühlingszwiebeln mischen, und das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Milch eine Béchamelsauce herstellen.

Etwas Béchamelsauce in eine rechteckige Auflaufform geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagneplatten, Lauch-Tomaten-Gemüse, Fisch, Krabben und Parmesan einfüllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit Béchamelsauce begießen. Die oberste Schicht bildet die Sauce mit dem restlichen Parmesan.

Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten abgedeckt mit Alufolie und dann weitere 15 Minuten offen backen.

Einen Teil des Fischfilets kann man auch durch Muscheln oder Tintenfischringe ersetzen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

26.04.02 Garfield

## Meeresfrüchte - Lasagne M

Zutaten für Portionen

400 g Fischfilet, gemischt, (z.B. Kabeljau und Rotbarsch)

300 g Krabben

300 g Meeresfrüchte, gemischt, (TK) (z.B. Muscheln und Tintenfischringe)

1 Zitrone(n), davon der Saft

Salz und Pfeffer

3 El Kräuter, gemischt, gehackt

300 g Frühlingszwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

3 El Öl (Olivenöl)

400 g Tomate(n)

2 Pck. Bechamelsauce

200 g Lasagneplatte(n), ohne Vorkochen, gebrauchsfertig

80 g Parmesan

### Zubereitung

Fischfilet und Krabben kalt abbrausen und trocken tupfen. Fischfilet in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Kräutern und Pfeffer marinieren.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und in heißem Öl dünsten. Inzwischen Tomaten überbrühen, häuten, achteln und unter die Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Bechamelsoße in eine feuerfeste Form (2 l Inhalt) geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagne-Platten, Lauchgemüse, Fisch, Krabben und Parmesan einfüllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bechamelsoße begießen. Die oberste Schicht sollte aus Sauce und dem restlichen Parmesan bestehen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 30 Min. abgedeckt und 15 Min. offen backen.

10.5.02 Hobbykoechin CK

## Spaghetti Frutti di Mare

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Muschel(n), gemischte (Venusmuscheln, Miesmuscheln)

200 g Krabben, frische

### Tintenfische, einige kleine

- 4 EL Olivenöl, extra Vergine!
- 200 g Nudeln (Spaghetti)
- Salz und Pfeffer, a.d.M.
- 1 Zehe/n Knoblauch, gehackt
- ½ Zitrone(n), den Saft
- 1 EL Petersilie, gehackt

Die Muscheln gründlich bürsten, waschen und alle geöffneten Muscheln wegwerfen.

Die Krabben aus der Schale lösen und die gesäuberten Tintenfische in feine Ringe schneiden.

2 EL Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und die tropfnassen Muscheln hineingeben. Zugedeckt ca. 5 - 8 Minuten unter Schütteln des Topfes garen lassen, dann das Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen.

In dieser Zeit das restliche Öl in einer großen, hochwandigen Pfanne erhitzen und die gehackte Knoblauchzehe darin anbraten. Die Meeresfrüchte dazugeben und bei milder Hitze 4 - 5 Minuten köcheln lassen. Die Meeresfrucht-Sauce mit Zitronensaft beträufeln und mit der Petersilie bestreuen. Die Spaghetti gut abtropfen lassen und in die Pfanne zu den Meeresfrüchten geben. Gründlich vermischen und mit Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

28.03.04 schorsch12

### Spaghetti mit Krabben M

- Tomaten - Sahnesoße

Zutaten für 3 Portionen

- 300 g Nudeln (Spaghetti)
- 1 Dose/n Tomate(n), geschält

300 g Krabben (Tiefseekrabben)

200 g Sahne

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- Thymian
- 1 Spritzer Tabasco / Chili
- Salz und Pfeffer
- 1 Schuss Öl (Olivenöl)
- Oregano

Zunächst das Wasser zum Kochen bringen und dabei gut salzen und Olivenöl hinzugeben. Die Spaghetti dann nach Packungsaufschrift zubereiten.



Dann die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in kleine Stücke teilen und den Knoblauch erst mal bei Seite legen.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten dünsten. Nun die Dosentomaten dazugeben (samt Saft) und das ganze so lange köcheln lassen, bis dass sie sich in kleine Stückchen teilen lassen. Nun kannst Du den Knoblauch hineinpressen und mit den übrigen Gewürzen das ganze abschmecken.

Die Sahne hinzugießen und weiter köcheln lassen.

Die Krabben nur kurz unterziehen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.01.03 bärchen23

## Diverses Reis

### Bratreis Krabben 1 Ei

Zutaten (für 2 Portionen)

#### 1 Ei

5 g Butter

5 g Sonnenblumenöl

#### 150 g Krabben

1 Bund Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)

1 Paprikaschote

100 g Langkornreis

1 Ei Sojasoße

frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung

Den Reis garen. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Ei mit Sojasoße verquirlen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und die Hälfte der Zwiebeln bei starker Hitze unter ständigem Rühren eine Minute braten. Salzen, pfeffern und zugedeckt beiseite stellen. Butter in die Pfanne geben und den Reis unter Rühren etwa zwei Minuten braten. Krabben und Gemüse hinzufügen, eine Minute braten. Zum Schluss das verquirlte Ei darüber gießen und unter Wenden bei starker Hitze stocken lassen. Die rohen, zurückbehaltenen Lauchzwiebeln drüberstreuen.

**Nährwerte pro Portion:** 346 kcal, 9 g Fett, 23,41 Fett %

Beilagen: Gurkensalat, schmeckt aber auch ohne Salat

Bemerkung: Die Nährwerte der Sojasoße sind nicht mitgerechnet, da sie nicht in der Tabelle waren, aber auch mit ihr dürfte das Rezept noch If30 sein.

## Dominikanisches Krabben - Reisgericht

Locrio de Camarones

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Krabben

4 Tasse/n Reis, ungekochten, gewaschen

5 EL Olivenöl

4 EL Tomatenmark

¼ Tasse/n Paprikaschote(n), gehackte grüne

1 Prise Oregano, gemahlen

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

6 Tasse/n Wasser

1 Prise Pfeffer, schwarzer

2 EL Oliven, grüne

1 Stängel Sellerie, gehackt

1 EL Petersilie, feingehackte, glatte

1 EL Koriandergrün, fein gehackt

½ EL Thymian - Blättchen

Salz

## Zubereitung

Krabben schälen, Köpfe und Schalen mit dem Wasser und etwas Salz 15 min kochen, durch ein Sieb abgießen, Brühe aufbewahren.

In eisernem Topf Hälfte des Öls erhitzen, Oliven, Kräuter, Gewürze, Tomatenmark, Paprika, Knoblauch mit Salz erhitzen, Krabbenfleisch dazugeben. Topf schließen und 2 min kochen, dann umrühren. Brühe dazugießen, Reis einstreuen und zum Kochen bringen. Ständig umrühren, bis Flüssigkeit eingekocht ist. Topf jetzt fest verschließen und Hitze ganz niedrig stellen. Reis 15 quellen lassen. Reis umrühren, restliches Öl dazugeben und wieder zudecken. Weitere 5 min kochen. Reis probieren, er sollte al dente sein. Wenn nötig, noch 5 min verschlossen kochen lassen.

Locrio kann statt mit Krabben auch mit Huhn (Locrio de Pollo), mit Schinken, Sardinen, Schwein oder Pute gemacht werden.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

25.12.03 Shampe

## Dominikanisches Krabben - Reisgericht

Locrio de Camarones

Zutaten für Portionen

1 kg Krabben

4 Tasse/n Reis, ungekochten, gewaschen

5 El Olivenöl

4 El Tomatenmark

0,5 Tasse/n Paprikaschote(n), gehackte grüne

1 Prise Oregano, gemahlen

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

6 Tasse/n Wasser

1 Prise Pfeffer, schwarzer

2 El Oliven, grüne

1 Stängel Sellerie, gehackt

1 El Petersilie, feingehackte, glatte

1 El Koriandergrün, fein gehackt

0,5 El Thymian - Blättchen

Salz

### Zubereitung

Krabben schälen, Köpfe und Schalen mit dem Wasser und etwas Salz 15 min kochen, durch ein Sieb abgießen, Brühe aufbewahren.

In eisernem Topf Hälfte des Öls erhitzen, Oliven, Kräuter, Gewürze, Tomatenmark, Paprika, Knoblauch mit Salz erhitzen, Krabbenfleisch dazugeben. Topf schließen und 2 min kochen, dann umrühren. Brühe dazugießen, Reis einstreuen und zum Kochen bringen. Ständig umrühren, bis Flüssigkeit eingekocht ist. Topf jetzt fest verschließen und Hitze ganz niedrig stellen. Reis 15 quellen lassen. Reis umrühren, restliches Öl dazugeben und wieder zudecken. Weitere 5 min kochen. Reis probieren, er sollte al dente sein. Wenn nötig, noch 5 min verschlossen kochen lassen.

Locrio kann statt mit Krabben auch mit Huhn (Locrio de Pollo), mit Schinken, Sardinen, Schwein oder Pute gemacht werden.

25.12.03 Shampe CK

## Fisch - Paella Päckchen

Zutaten für 4 Portionen

2 Beutel Reis

125 g Krabben

2 Lachsfilet (ca. 250 g, TK)

#### 4 Rotbarschfilet, (TK)

0.4 g Safran, (4 Tütchen)

1 Paprikaschote(n), gelbe

1 Paprikaschote(n), rote

150 g Erbsen, (TK)

1 Beutel Muschel(n) (Miesmuscheln)

Salz und Pfeffer Paprika

Cayennepfeffer

#### Zubereitung

TK- Zutaten auftauen lassen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Reis in eine große Schüssel geben und mit Safran mischen. Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Krabben und Erbsen zugeben. Paprika in Streifen schneiden und zugeben. Muscheln kochen, ungeöffnete aussortieren, aus den geöffneten das Fleisch rauslösen und zur Reismischung geben. Auf vier große Streifen Alufolie legen und diese gut verschließen.

Auf ein Backblech legen und bei 200 Grad ca. 35 Min. im Ofen garen. Nach Wunsch kann man vor dem Schließen der Päckchen noch etwas Weißwein (trocken) zugießen, dann wird es etwas saftiger. Die Päckchen lassen sich gut morgens zubereiten, in den Kühlschrank stellen und abends nur noch in den Ofen schieben. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

25.07.04 tiggerblue78

#### Kalifornia Rolle Mayo

Te maki Sushi

Zutaten für 1 Portionen

100 g Reis (Sushi Reis), kalt

½ Blatt Noriblätter ( Japanische Seetang Blätter)

1 EL Mayonnaise

¼ Avocado(s)

2 Scheibe/n Gurke(n) (Gemüsegurke), in Julienne geschnitten

5 g Rettich - Sprossen ( ersatzweise Kresse, frisch)

1 Stück Krabben - Fleischersatz - Surimi

1 Stück Shrimps (Riesengarnele - Tigerprawn), aufgetaut.

#### Zubereitung

Von der Tigerprawn Kopf, Schale und Schwanz entfernen. Dann am Rücken vorsichtig einschneiden, den dunklen Darmstrang entfernen. Dann einen Spieß vom Kopfende zum Schwanzende stecken, den Shrimp in kochendes Salzwasser geben bis es gar ist, dann in Eiswasser abkühlen

lassen, den Holzspieß entfernen und den Shrimp in der Mitte längs in zwei Hälften teilen.

Die Hälften jeweils noch mal einschneiden und aufklappen ( Schmetterling).

Das 1/2 Nori Blatt über einer Kerzenflamme oder Gasflamme kurz anrösten ( alte japanische Methode ), quer in die linke Hand nehmen, Sushi Reis auf die äußere Hälfte gleichmäßig verteilen. Die Mayonnaise von oben nach unten gleichmäßig auf dem Reis verteilen.

Dann die übrigen Zutaten in die Mitte des Reisbettes legen, aber so, dass am oberen Rand etwas grün und rot herauschaut.

Den linken nicht belegten Rand des Blattes etwas anfeuchten.

Dann das Blatt mit den Zutaten von oben rechts nach unten links einrollen, so dass eine Tüte entsteht. Leicht die Naht andrücken.

Zum Essen die Spitze leicht in helle Sojasauce, die mit etwas Wasabi, grünem jap. Meerrettich, verquirlt ist, "einstippen"

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.12.02 hieronimi

## Krabben auf Curry - Reis

Zutaten für 1 Portionen

½ Paprikaschote(n), rot

1 Lauchzwiebel(n)

1 TL Butter / Margarine

50 g Reis (Langkornreis)

Curry

150 ml Gemüsebrühe

Salz

40 g Krabben (Tiefseekrabben)

1 TL Öl

1 TL Sesam

1 Msp. Chilischote(n)

Zitronensaft

## Zubereitung

Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Gemüse darin ca. 3 Min. andünsten und herausnehmen. Reis im Bratfett andünsten. Mit 1/2 TL Curry bestäuben, anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 15 - 20 Min. ausquellen lassen.

Lauchzwiebel und Paprika ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit unterheben. Mit Salz und Curry abschmecken.

Krabben waschen und trocken tupfen. Öl erhitzen. Krabben darin unter Wenden ca. 2 Min. braten. Sesam unterheben. Mit Chili und etwas Zitronensaft abschmecken. Sesam-Chili-Krabben auf dem Reis anrichten. Nach Belieben mit Limettensaft, Chilischote und Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
06.08.03 milkmaid80

## Krabbenpfanne mit Reis

Zutaten für 2 Personen:

75 g Naturreis  
Salz  
100 g Möhren  
100 g Frühlingszwiebeln  
10 g Ingwer, frisch  
2 TI Pflanzenmargarine  
200 g Ananas, konserviert im eigenen Saft

180 g Krabben, frisch oder tiefgefroren

Salz,  
Pfeffer,  
Cayennepfeffer  
2 El Sojasauce  
1 El Petersilie, gehackt}

### Zubereitung:

Reis in kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und ganz fein würfeln. Fett in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit dem Ingwer darin andünsten. Ananas gut abtropfen lassen, in Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Krabbenfleisch ebenfalls zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Sojasauce pikant abschmecken. Reis auf zwei Teller geben, Krabbenmischung darauf verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

maximal 15 Gramm Fett und 500 Kalorien

**Eine Portion enthält:** 330 kcal; 5 g Fett; 24 g Eiweiß; 50 g Kohlenhydrate

## Kreolischer Meeresfrüchtereis

Für 4 Person

### Zutaten:

300 g küchenfertig vorbereitet. **gemischte Meeresfrüchte** (Tintenfisch, Muscheln, ausgelöste Garnelen)

**300 g Meeresfischfilet** (z. B. Catfisch, Wels)

1 unbehandelte Limette

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

40 g Ingwerwurzel

3-4 frische grüne Chilischoten

500 g Tomaten

250 g Langkornreis

**0,5 l Fischfond**

1 Döschen gemahlene. Safran

1 TI Currypulver

2 TI frische Thymianblättchen

Salz und Pfeffer

Etwas Koriandergrün

Römertopf wässern, Meeresfrüchte und Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Limettenschale abreiben, Saft auspressen, in einer Schüssel mit Meeresfrüchten und Fisch mischen, zugedeckt kalt stellen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken. Chilischoten entkernen, sehr fein hacken, Tomaten enthäuten und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili, Tomaten, Reis und Fond in den Topf hineingeben, Safran, Curry, Thymian sowie Salz und Pfeffer dazugeben, alles vermengen. Deckel auflegen, den Topf in den kalten Backofen auf mittlere Schiene stellen, bei 200°C gut 1 Stunde garen. Topf aus dem Ofen nehmen, die Fisch-Mischung unter den Reis mischen, das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, wieder zugedeckt weitere 15 Min garen. Den Meeresfrüchtereis mit grob gehacktem Koriander garniert servieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit 1,5 Std.

**Pro Person:** 370 kcal, 3 g Fett, 7 %, 57 g KH

## Meeresfrüchte - Paella III

Zutaten für 4 Portionen

**1 Liter Fischfond**

2 Zwiebel(n), gehackt  
2 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
300 g Reis  
2 EL Öl  
250 g Kirschtomate(n)

500 g Krabben

250 g Meeresfrüchte

Salz und Pfeffer

Fischfond erhitzen.

Knoblauch, Zwiebeln und Reis in einer großen Pfanne mit dem Öl glasig dünsten.

Fischfond dazugießen und gut 15 min kochen, bis der Reis gar ist. Tomaten halbieren oder vierteln.

Krabben, Tomaten und Meeresfrüchte unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Würze ist allerdings wenig nötig, da der Fischfond von alleine recht intensiven Geschmack hinterlässt.

Man kann natürlich auch nur einen Teil Fond nehmen und den Rest mit Wasser auffüllen, dann aber mehr würzen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.08.05 alina1st

## Reispfanne mit Krabben

Cleidigs Wok

Zutaten für 4 Portionen

250 g Krabben

1 Tasse/n Basmati

1 Dose/n Gemüse, gemischt (Paprika, Mais, Erbsen)

½ Dose/n Kokosmilch

1 Dose/n Mandarine(n)

½ Liter Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Koriander

Kreuzkümmel

Ingwer

evtl. Knoblauch

Öl

Die Krabben im Wok in etwas Öl anbraten, das Gemüse zugeben, kurz mit anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Kokosmilch und den rohen



Reis mit zugeben, mit den Gewürzen abschmecken und kacheln, bis der Reis gar ist.

Am Schluss die Mandarinen zugeben und mit dem Saft abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.07.05 cleidig

## Reissalat mit Spinat und Krabben

### Jadesalat

Zutaten für 8 Portionen

2 Tasse/n Reis, große

4 Tasse/n Wasser, große

1 Pck. Blattspinat, gefr. oder

1 Bund Blattspinat, frisch

250 g Krabben oder Crevetten, gefrostet

1 Zehe/n Knoblauch

1 Würfel Gemüsebrühe

2 EL Öl (Olivenöl)

1 TL Rosmarin, fein gemahlen

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

### Zubereitung

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und den gewaschenen Reis (am besten Basmati, Jasmin oder Thai) hinzufügen und ca. 18 Min. gar kochen. (Bis kein Wasser mehr im Topf ist). Spinat kurz in Wasser kochen und dann kalt abschrecken; fein hacken. Krabben auftauen und kurz waschen.

Reis und Spinat gut auskühlen lassen, mischen und die Krabben hinzufügen.

Brühwürfel in 200 ml kochendem Wasser auflösen, abkühlen. Aus Brühe, gehacktem Knoblauch, Olivenöl und Rosmarin ein Dressing mixen und über die Reismischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mind. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Kommt auf jeder Party gut an.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.07.03 Catinmotion

## Diverses Salat anderes

## Champignon - Duxelle mit Lachstatar und Krabben

Zutaten für 4 Portionen

6 große Champignons  
4 EL Olivenöl  
2 EL Essig (Cidreessig)  
1 TL Senf, feinster  
½ Tasse Petersilie, glatte, grob gehackt  
1 Tasse Basilikum, frisch, grob gehackt  
1 Tasse Pinienkerne, kurz geröstet  
1 große Schalotte(n), fein gehackt  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 Prise Cayennepfeffer

250 g Lachs

250 g Nordseekrabben

Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Vinaigrette aufschlagen. Champignons zuerst in feine Scheiben schneiden, diese dann in feine Streifen, zuletzt in feine Würfel hacken. Diese Duxelle mit Petersilie, dem größten Teil der Schalottenstücke, Paprikapulver, Cayennepfeffer, der Hälfte der Basilikumblätter und den gerösteten Pinienkernen vermischen. Diese Masse mit Salz, Pfeffer, abschmecken. Die Hälfte der Vinaigrette unterheben (die Farce soll nicht nass werden) und abschmecken.

Den rohen Lachs mit einem scharfen Messer (Sashimi) zuerst in feine Scheiben, diese in feine Streifen, dann in feine Würfel, noch mal kurz durchhacken. Nun die restlichen Schalottenstücke und Basilikum dazugeben. Salz, Pfeffer, restliche Vinaigrette unterheben und abschmecken. Krabben hineinmischen.

Ich richte das so an: ich lege einen Ring von 8 cm Durchmesser und 3,5 cm Höhe (gibt's im Gastronomie-Fachhandel) auf den Teller und fülle diesen mit einem Esslöffel zur Hälfte mit der Pilzfarce. Darauf fülle ich das Lachs-/Krabbentatar. Glatt streichen, den Ring nach oben abziehen und zur Dekoration ein Basilikumblatt darauf legen.

Lecker Vorspeise und sieht auch nett aus, es geht natürlich auch ohne Ring.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
24.05.06 Enriques

## Chicoreesalat mit Krabben Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree

200 g Krabben

4 EL Zitronensaft

250 g Mayonnaise

3 EL saure Sahne

1 Bund Dill

Salz und Pfeffer

Chicoree putzen, halbieren, den bitteren Strunk herausschneiden und in 1 cm dicke Scheiben schneiden

Chicoree in einer Schüssel mit Krabben, Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft mischen.

Mayonnaise mit saurer Sahne und dem restlichen Zitronensaft verrühren

Dill hacken und unter die Mayonnaise rühren, noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.02.04 ulkig

## Cholesterinchen 10 Ei

Zutaten für 10 Portionen

10 Ei(er)

150 g Krabben, frisch vom Markt

3 EL Miracel Whip

Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

Dill, frischer, zum Dekorieren

Pfeffer

### Zubereitung

Die Eier hart kochen. Abschrecken, pellen und halbieren. Das Eigelb vorsichtig entfernen und etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Miracle Whip und den Krabben (man kann auch Krabben aus dem Supermarkt verwenden, schmeckt auch gut. Wichtig ist dann, sie gut abtropfen zu lassen, sonst wird es zu matschig) vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eigelb-Gemisch dann in das ausgehöhlte Eiweiß geben auf einer Platte anrichten. Mit Dill bestreuen.

Passt auf fast jedes Buffet und ist sehr lecker.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.06.06 joselmarie

### Dillkrabben mit Avocado M

Zutaten für 2 Portionen

1 Avocado(s)

1 EL Zitronensaft

1 Bund Dill

1 TL Senf, scharfer

100 g saure Sahne

2 EL süße Sahne

250 g Krabben, gegarte, geschälte

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Avocado schälen, würfeln und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Den Dill waschen, hacken und mit dem Senf sowie mit beiden Sahnesorten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun noch die Avocado und die Krabben vorsichtig unterheben. Fertig!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.01.04 Flotte-Lotte

31.05.04 Flotte-Lotte

### Dip mit Krabben und Tomatenöl M

#### Italienischer Krabbencocktail

Zutaten für 2 Portionen

500 g Tomate(n), reif

200 ml Olivenöl, extra Vergine

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Balsamico, weiß (alternativ Saft einer halben Zitrone)

1 Becher Krabben

3 EL Schmand

### 3 EL Sauerrahm

1 TL Basilikum (TK)  
1 Zweig/e Rosmarin  
1 Zweig/e Thymian  
1 Zweig/e Oregano  
Meersalz  
Pfeffer  
Zucker  
Chili

### Zubereitung

Backofen bei 80° C Umluft anheizen.

Tomaten in kochendem Wasser 30 Sekunden überbrühen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Haut abziehen, vierteln und die Kerne und Gallert entfernen. Abtropfen lassen. Auf einem Backblech mit der Außenseite nach oben auf Backpapier auslegen. Mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zwei Knoblauchzehen in der Schale mit dem Messer andrücken und zusammen mit den jeweils einem von den Kräuterzweigen zwischen den Tomatenstücken verteilen.

Im Ofen ca. 45 Minuten garen. Nicht eintrocknen lassen, sie sollen noch saftig und bissig sein. Auskühlen lassen. Jetzt nur die Tomaten ohne Kräuter und ohne Knoblauchzehen mit dem Olivenöl im Mixer pürieren.

Die pürierten Tomaten nun in ein Einmachglas mit Kräuterzweigen, Knoblauchzehen (evtl. schon mit Chili) abfüllen. Im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

Den Schmand mit Sauerrahm und ca. 2-3 EL von dem nun aufgeschütteltem Tomatenöl verrühren. Mit Chili und evtl. Salz und Pfeffer und einem TL Basilikum zu einer glatten Masse verrühren. Den Becher Krabben hineingeben und vorsichtig vermengen.

Der Dip schmeckt als Vorspeise, zu Weißbrot, am Büffet oder für ein Sandwich als Einlage.

Das Tomatenöl eignet sich zum Verfeinern von gekochtem Reis, Salatsaucen und einfach so. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

05.02.06 hasi27

Eier - Krabben - Salat 5 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

5 Ei(er)

100 g Gewürzgurke(n)

200 g Salat - Creme (fettarm)

200 g Quark (Magerquark)

1 EL Senf, mittelscharf

1 TL Essig

100 g Krabben (Nordseekrabben)

Salz

Pfeffer

Zucker

### Zubereitung

Eier 11 Minuten kochen, dann gut abschrecken, pellen und ganz auskühlen lassen. Die Gurken würfeln.

Salatcreme, Quark, Essig und Senf verrühren, bis eine glatte Masse entsteht, dann die Gurken unterheben. Vier der Eier halbieren, das Eigelb entfernen und mit einer Gabel zerdrücken, dann unter die Masse heben. Eiweiß würfeln und unterheben, als letztes die Krabben unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und (wenig) Zucker abschmecken. Das verbliebene Ei in Scheiben schneiden und die Masse damit dekorieren.

Dazu passen Pellkartoffeln und Baguette oder französisches Landweizenbrot.

**Brennwert p. P.: 180**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.02.06 AlicePony

### Eier mit Fisch 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

**4 Ei(er), hartgekocht**

20 g Butter, weich

25 g Lachs, geräuchert, beste Qualität

2 Sardellenfilet(s)

Pfeffer, rosa, gemahlen

8 Krabben (Hummerkrabben), geschält, aus der Dose oder tiefgekühlt

Salat

Petersilie

Kerbel

### Zubereitung

Die Eier schälen und halbieren. Die Eidotter so herauslösen, dass das Eiweiß nicht beschädigt wird. Eigelb durch ein Sieb streichen und mit der Butter verrühren. Den Räucherlachs ganz fein hacken. Die zuvor gründlich gewässerten, trockengetupften Sardellenfilets im Mörser zerstampfen und mit dem Lachs unter die Eimasse ziehen. Mit rosa Pfeffer abschmecken und wieder in die Eiweißhälften füllen. Mit je einer Hummerkrabbe belegen. Auf einer Platte mit Salatblättern anrichten und mit gezupfter Petersilie oder Kerbel garnieren.

Dazu kleine Pumpnickeltaler mit Butter servieren.

Brennwert p. P.: 240

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.03.02 Sonja\*

## Eiersalat, dänischer 6 Ei M

Zutaten für Portionen

200 g Erbsen, tiefgekühlte

70 g Krabben

6 Ei(er), hart gekochte

100 g Lachs, geräuchert

50 g Mayonnaise

1/8 Liter saure Sahne

Salz und Pfeffer, nach Geschmack

1 Prise Zucker

1 EL Zitronensaft

½ Bund Petersilie

Tomate(n) und Petersilie zur Deko

## Zubereitung

Tiefgekühlte Erbsen nach Packungsaufschrift garen. Abkühlen und abtropfen lassen. Krabben ebenfalls abtropfen lassen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Räucherlachs in Streifen schneiden. Alles mischen.

Für die Marinade Mayonnaise und saure Sahne verrühren. Schlagen, bis die Masse locker und leicht schaumig ist. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Gewaschene, abgetropfte Petersilie hacken. In die Marinade geben. Locker und die Salatzutaten heben. Etwa 10 bis 15 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen. Evtl. mit Tomatenachtel und wenig Petersilie garnieren.

Brennwert p. P.: 365

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
23.07.04 Tapsangels

## Eingelegte Krabben

Zutaten für 1 Portionen  
200 g Butter  
375 g Krabben (Garnelen, gekocht, kleine)  
Salz  
2 Msp. Muskat, frisch gerieben, 2 Msp. Macis  
2 Msp. Piment, gemahlen

## Zubereitung

Die Butter in einer Kasserolle bei milder Hitze zum Schäumen bringen, abschäumen und vom Herd nehmen. Die etwas abgekühlte Butter in einen anderen Topf gießen. Den milchigen Rückstand, der sich am Boden der Kasserolle abgesetzt hat, wegschütten. 5 EL der geklärten Butter aufbewahren, die übrige im Topf erhitzen. Die Krabben zufügen und wenden, bis sie ganz von Fett überzogen sind. Das Salz und die Gewürze zufügen, und die Krabben bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, dabei häufig umrühren. Die gebratenen Krabben in eine Schüssel füllen und die restliche geklärte Butter darüber gießen. Die Krabben abkühlen und zugedeckt einige Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Tipp: Die Krabben werden gern mit Toast und Butter genossen. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
19.05.05 Dragonfly-Lady

## Eisbergsalat mit Krabben und Honigmelone

Zutaten für 4 Portionen  
1 großen Eisbergsalat  
1 Melone(n) (Honigmelone)  
1 Avocado(s)  
2 Pck. Krabben, Menge je nach Geschmack  
6 EL Öl (Olivenöl)  
4 EL Balsamico  
etwas Zucker

## Zubereitung



Öl, Essig und Zucker gut verrühren. Das Dressing darf ruhig etwas sauer sein, die Süße kommt durch die Melone. Avocado (muss schön reif sein) schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Sofort in das Dressing geben (wird sonst braun). Honigmelone und Salat ebenfalls mundgerecht portionieren und ins Dressing geben. Krabben auch mit hinein. Kann dann sofort serviert werden.

Alternativ Können die Avocado und die Honigmelone auch durch Mandarinschnitten ersetzt werden. Schmeckt genauso lecker.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
09.03.02 Frommberger

### Festlicher Feldsalat mit Krabben 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
150 g Champignons, frische  
1 Pck. Feldsalat  
2 Ei(er), hart gekochte  
2 Tomate(n)

#### 300 g Krabben

1 Dose/n Spargel - Spitzen  
5 EL Öl  
2 EL Essig  
1 Zehe/n Knoblauch  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Champignons in Scheiben schneiden. Feldsalat verlesen. Eier und Tomaten achteln. Alles mit Krabben und Spargelspitzen mischen. Aus Öl, Essig, Knoblauch und Salz, Pfeffer eine Marinade machen und diese kurz vor Servieren darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
29.08.04 tiggerblue78

### Frutti di Mare fürs Büfett

Zutaten für 4 Portionen  
4 Tintenfische, frische  
½ TL Salz

2 Dose/n Fisch (Sild, je 90 g)

2 Dose/n Muschel(n), nur das Fleisch, (je 90 g)

200 g Krabben - Fleisch

2 Zehe/n Knoblauch

3 Zwiebel(n)

1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Basilikum, gehackt

10 EL Olivenöl, extra Vergine!

6 EL Essig, milder

Salz und Pfeffer

1 Kopf Salat

1 Prise Zucker

### Zubereitung

Tintenfische in Ringe schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Bereitstellen.

Die Muscheln abtropfen lassen, Knoblauchzehen und Zwiebel schälen, fein hacken.

Für die Marinade Essig und Öl verrühren. Knoblauch zufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Eine Hälfte der Marinade mit Zwiebeln und Petersilie, die andere Hälfte mit Basilikum mischen.

Tintenfische und Krabbenfleisch mit der Zwiebel-Petersilien-Sauce, Sild und Muscheln mit der Basilikum-Marinade bedecken und mischen.

Zugedeckt mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Auf Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.03.04 schorsch12

### Geeiste Gurkensuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1200 g Gurke(n) (2 mittelgroße)

400 g Gemüsebrühe

250 g Joghurt (Sahnejoghurt)

1 Bund Dill, groß

Prise Salz

Prise Kreuzkümmel

Prise Pfeffer

Prise Cayennepfeffer

1 m.-große Schalotte(n)

100 g Nordseekrabben

3 Blätter Pfefferminze

## Zubereitung

Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben. Gurkenfleisch in Stücke schneiden und mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Gemüsefond und Joghurt verrühren. Dill und Pfefferminze abbrausen, gut abschütteln, Stiele entfernen und Blättchen fein hacken, unter die Gurkensuppe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Cumin und Cayennepfeffer abschmecken und zugedeckt mindestens 2 Stunden sehr kühl stellen.

Schalotte schälen und fein hacken, mit den Krabben zur Suppe geben. Gut gekühlt servieren.

**Brennwert p. P.: 560**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

30.04.02 Belico

## Hummerkrabben im Bananenblatt

Zutaten für 4 Portionen

2.5 cm Ingwer, gerieben

2 Chilischote(n), rot, feingehackt

4 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

2 Stängel Zitronengras, nur der dicke Teil, feingehackt

2 TL Zucker, braun

1 EL Fischsauce

2 EL Limonensaft

1 EL Sesam, geröstet

2 EL Koriander, frisch, feingehackt

1 kg Krabben (Hummerkrabben), roh

8 kleine Banane(n) - Blätter

Ingwer, Chilis, Frühlingszwiebeln und Zitronengras in kurzen Intervallen mit der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten und in eine Schale geben. Zucker, Fischsauce, Limonensaft, Sesamsaat und Koriander einrühren und gut vermischen. Die Krabben zugeben und alles gut mischen. Dann abgedeckt im Kühlschrank 2 Std. marinieren. Jetzt Bananenblätter im kochenden Wasser 3 Min. einweichen, dann abgießen, trocken tupfen und mit der Schere in ca. 18 cm große Quadrate schneiden. Die Krabbenmischung in 8 Portionen aufteilen, auf jedes Bananenblatt eine Portion geben und das Blatt oben zusammenfallen. Mit einem Bambusspießchen feststecken. Die Päckchen in einem Bambuskorbchen, o.ä. 8-10 Min. dämpfen bis die Krabben im Inneren gar sind. Schmeckt mit Weißbrot oder Salat.

### Tipps:

Bananenblätter bekommt man im Asiamarkt oder auch im Gemüsefachgeschäft. Die Päckchen kann man auch auf dem Grill garen. Die Päckchen kann man vorbereiten und gut einen Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.05.02 Laxmy

### Hummerkrabben in Safransauce M

Zutaten für 4 Portionen

12 Hummer - Krabben

125 g Tomate(n)

150 g Champignons

50 g Schalotte(n)

80 g Butter, gut gekühlt

1 Pck. Safran

1 EL Wermut (Noilly Prat)

150 g Creme fraiche

Salz

### Zubereitung

Die Hummerkrabben schälen, den Darm entfernen, Krabben am Rücken etwas einschneiden, damit sie sich beim Braten etwas krümmen. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen und blättrig schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln, in 20 g Butter glasig andünsten. Die Champignons kurz darin andünsten, dann den Safran unterrühren, Noilly Prat und Creme fraiche zugeben. Die Sauce etwas einkochen lassen, evt. salzen. Mit 40 g gut gekühlter Butter binden. Tomatenwürfel zugeben und in der Sauce heiß werden lassen. Die Hummerkrabben in der restlichen Butter bei milder Hitze von beiden Seiten insgesamt etwa 6 Minuten braten. Mit der Sauce und Dillreis servieren.

**Brennwert p. P.: 373**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.03.05 SusanneW

30.03.2005 12:51Kommentar von schmitzebilla

Hallo,

die Krabben krümmen sich immer wenn sie in das heiße Fett kommen zumal wenn die Schale vorher entfernt wurde.

liebe grüße  
Biggi

30.01.2006 09:15Kommentar von castanea

Leider hatte ich keinen Wermut da; dies tut diesem Rezept jedoch nichts ab, es ist dennoch ganz hervorragend. Vielen Dank dafür.

Ich habe dazu lediglich etwas Salat und Baguette gereicht; dazu einen Pino Grigio.

Cas

### Japanischer Krabbensalat

Zutaten für 4 Portionen

350 g Sojabohnen - Sprossen

1 Bund Brunnenkresse

12 Krabben

2 EL Sesam, zerdrückt, getrocknet, geröstet

2 EL Sojasauce

1 EL Essig

1 EL Öl (Sesamöl)

1 TL Zucker

### Zubereitung

Einen großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Sojabohnensprossen hineingeben und ca.30 Sekunden kochen. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen.

Die Brunnenkresse zerpflücken und zusammen mit den Sojabohnensprossen, Krabben und Sesamkörnern in eine Servierschüssel geben. Sojasauce, Sesamöl und Zucker verrühren, über den Salat gießen und gut vermengen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

16.07.05 Kochlöffelschwinger

### Konfettisalat mit Krabbenfleisch

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), rote

2 Paprikaschote(n), gelbe

500 g Salatgurke(n)  
1 Dose/n Mais, (285 Gramm Abtropfgewicht)  
1 Glas Oliven, schwarze (85 Gramm Abtropfgewicht)  
100 g Zwiebel(n) (Silberzwiebeln)

300 g Käse, Holland-Ziegenkäse

200 g Krabben - Fleisch (Grönlandkrabben)

1 Bund Schnittlauch  
1 TL Senf, mittelscharfer  
1 Zwiebel(n)  
4 EL Essig (Kräuteressig)  
5 EL Öl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Paprika möglichst fein würfeln und Salatgurke mit Schale in geviertelte Scheiben schneiden. Beides mit abgetropftem Mais, abgespülten und abgetropften Oliven und Silberzwiebeln mischen. Den Käse fein würfeln und zusammen mit den Krabben und 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen darunter heben. Restliche Schnittlauchröllchen mit Senf, feingewürfelter Zwiebel, Essig, 3 Esslöffel Wasser oder Silberzwiebelsud und Öl zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat damit übergießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
28.11.05 Joviv

### Krabben - Apfel - Salat Mayo M

Zutaten für 4 Portionen  
2 Äpfel, grüne  
2 Äpfel, rote  
4 EL Zitronensaft  
200 g Käse (Maasdamer am Stück)  
½ Bund Dill

200 ml Joghurt (Vollmilchjoghurt)

4 EL Mayonnaise

50 ml saure Sahne

100 g Nordseekrabben, gekochte

## Zubereitung

Äpfel in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Käse in 3 cm lange Streifen schneiden. Dill hacken und ein paar Spitzen zum Dekorieren aufheben. Für die Marinade Joghurt, Mayonnaise, saure Sahne und Dill mischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. ca. 1 Stunde durchziehen lassen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
31.03.04 angelika2603

## Krabben - Dipp Mayo M

Zutaten für Portionen

150 g Joghurt, 3,5% Fett

80 g Mayonnaise

150 g Krabben - Fleisch

½ Zitrone(n)

2 EL süße Sahne

100 g Shrimps

Salz und Pfeffer, weißer

1 Prise Curry

1 Bund Dill

## Zubereitung

Joghurt, Mayonnaise, die Flüssigkeit aus der Krabbendose, Zitronensaft und so viel Sahne verrühren, bis die Sauce dick wie halbsteif geschlagene Sahne ist.

Gefrorene Krabben auftauen lassen. Krabbenfleisch aus der Dose grob hacken und in die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer, Curry und feingehacktem Dill abschmecken. Die aufgetauten Krabben abtropfen lassen und in dem Dipp wenden.

Den Krabben Dipp in Portionsschälchen anrichten.

Dazu Chips, Salzgebäck etc. servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
24.06.03 baghira555

## Krabben - Frischkäseplatte M

Zutaten für 4 Portionen

2 Becher Frischkäse

1 Becher Krabben

5 EL Tomatenketchup

Basilikum

Petersilie

### Zubereitung

Einen Teller (Essteller) mit Frischkäse bestreichen, ca. 1-2 cm dick, darüber den Ketchup verteilen. Die Krabben abtropfen lassen und über dem Frischkäse und Ketchup verteilen. Nach belieben die Kräuter verteilen!

Eignet sich für Partyplatten sowie im Sommer als Beilage zum Grillen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.01.06 ott

### Krabben - Sahne - Sauce zu Pasta M

Zutaten für 3 Portionen

1 Zwiebel(n)

Öl

300 g Krabben

200 ml Sahne

100 g Schmelzkäse

Salz und Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

Dill

Knoblauchpulver

### Zubereitung

Zwiebel hacken und in etwas Öl anbraten. Krabben abschütten und zugeben. Etwas braten. Sahne nach und nach zugeben. Schmelzkäse zugeben und in der Sauce schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Dill und Knoblauchpulver abschmecken, mit Zitronensaft abrunden.

Dazu Spaghetti und grünen Salat.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.06.05 tiggerblue78



31.05.2006 16:41Kommentar von Panikmacher

Sehr einfach, schnell und lecker. Ich habe statt Pulver frischen Knoblauch genommen. Als Beilage gab es Reis und Salat.

Danke für das Rezept.

LG

Panik

## Krabben - Salat

Feuervogel

Zutaten für 2 Portionen

250 g Nordseekrabben oder Eismeer-, TK oder frisch

1 Bund Radieschen

100 g Gurke(n), entkernt

1 m.-große Zwiebel(n)

1 Bund Dill, fein gehackt

Salz und Pfeffer

3 EL Essig (Weißweinessig)

4 EL Öl

etwas Zucker

Krabben auftauen lassen und gründlich waschen und abtropfen lassen. Radieschen und Gurke in feine Stifte schneiden. Zwiebel würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel gut mischen. Aus Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl ein Dressing zubereiten und über die Krabbenmischung geben. Mit Dill bestreuen und gut durchziehen lassen.

**Brennwert p. P.: 360**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.07.05 Feuervogel

## Krabben in Chilisahne M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Krabben, Scampis andere Meeresfrüchte

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

2 Chilischote(n), rot, in Ringe geschnitten, entkernt

10 Oliven, grüne, mit Paprika gefüllte, in Ringe geschnitten

2 Becher Sahne

## Zubereitung

Zwiebelwürfel in Öl glasig werden lassen. Knoblauch und Chiliringe dazu. Dann mit der Sahne ablöschen. Durchkochen, bis die Chilis gar sind. Dann die Oliven und Krabben dazu und kurz erhitzen. Nicht mehr lange kochen lassen, denn die Krabben sind schon gar und werden sonst nur hart. Mit Salz, etwas Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Dazu Reis oder Baguette reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
22.10.04 illo

## Krabben mit 6 Ei M

Zutaten für 6 Portionen  
2 Frühlingszwiebel(n)

400 g Krabben, geschält

6 Ei(er)

1 EL Sojasauce

2 EL Sahne

Salz

Pfeffer

3 EL Öl

2 EL Butter ( oder Margarine )

Salat

Öl (Sesamöl), zum Beträufeln

## Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocken tupfen, in feine Ringe schneiden, getrennt nach weißen und grünen Teilen.

Die Krabben abbrausen und gut trocken tupfen. Eier mit der Sojasoße, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.

Öl im Wok erhitzen und den Wok damit ausschwenken. Krabben unter Rühren etwa 2 Min. braten, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das restliche Öl abgießen, nun Butter, Margarine im Wok schmelzen und das Weiße der Frühlingszwiebel darin glasig werden lassen. Die Hitze reduzieren.

Eier unter Rühren zugeben und stocken lassen, dabei die sich festigende Masse immer wieder vom Rand lösen.

Sobald die Eiermasse auch innen zu stocken beginnt die Krabben untermischen und alles unter vorsichtigem Rühren fest werden lassen.

Auf knackigen Salatblätter anrichten und mit den grünen Ringen der Frühlingszwiebel bestreuen. Je nach Geschmack mit Sesamöl beträufeln.

Brennwert p. P.: 289

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.05.03 Edeltraud44

## Krabben mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

6 Zehe/n Knoblauch

500 g Krabben ohne Kopf und Schale

6 kleine Peperoncini

Salz

Olivenöl

## Zubereitung

Die Knoblauchzehen in nicht zu dünne Scheiben schneiden Die Krabben mit dem Knoblauch und etwas Salz in Olivenöl einlegen (mindestens eine Stunde)

Portionsweise die Krabben und den Knoblauch mit reichlich Öl bedeckt in kleine Steingutschälchen füllen. Je einen Peperoncino je Schale dazugeben.

Auf dem offenen Feuer (Gasherd, höchste Stufe) ca. 2 Minuten sehr heiß aufwallen lassen.

Mit etwas Weißbrot heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.02.04 frosch18

## Krabbenfrischkäse M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Nordseekrabben, gepult

1 Stange/n Sellerie (ca. 50 g)

1 Bund Dill

2 TL Kapern

100 g Doppelrahmfrischkäse

50 g Sahne, ersatzweise Natur-Joghurt

1 TL Senf, mittelscharf

1 TL Zitronensaft

Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung

Die Krabben fein hacken. Sellerie waschen, putzen und ebenfalls fein schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, von den groben Stängeln befreien und fein hacken. Kapern fein hacken.

Den Frischkäse mit der Sahne (bzw. dem Joghurt) und dem Senf glatt rühren. Die anderen zerkleinerten Zutaten untermischen und den Aufstrich mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmeckt dunkles Vollkornbrot oder Pumpernickel. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank etwa 2 Tage.

**Brennwert p. P.: 135**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

15.06.05 bella\_boella

### Krabbensalat 1 Eigelb

für 4 Portionen

1 Paket Grönlandkrabben (TK, 160 g)

2 Grapefruit

200 g Salatgurke

2 TL mittelscharfer Senf

#### 1 Eigelb

1/8 l Öl

abgeriebene Schale einer- halben Limette

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1/4 Eisbergsalat (ca. 200 g)

1 Bund Schnittlauch

1. Krabben in einer Sieb auftauen lassen. Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen, dass keine weiße Haut übrigbleibt. Filets aus den Trennhäuten lösen, dabei den Saft auffangen. 5 El. des Grapefruitsafts beiseite stellen.

2. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Gurke würfeln und zu den Filets geben, Krabben untermischen und durchziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit den Senf mit dem Eigelb verrühren und unter ständigem Schlagen mit den Quirlen des Handrührers das Öl unterziehen (zunächst tropfenweise), bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Mit

Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen.

4. Eisbergsalat waschen, den Strunk entfernen, Eisbergsalat in Streifen schneiden.

5. Krabbengemisch auf einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Eisbergsalat mischen. Mayonnaise unter den Salat heben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

## Krabbensalat aus Hamburg

Zutaten für 4 Portionen

### 500 g Krabben

1 Topf Salat (Schnittsalat)

8 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

2 Zweig/e Dill

½ Zitrone(n)

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

## Zubereitung

Die Krabben pulen Sie und den Dill hacken Sie fein. Dann mischen Sie den Dill, den Zitronensaft und den Pfeffer mit den Krabben und lassen etwa 1/2 Stunde ziehen. Verteilen Sie einige Blätter Schnittsalat auf die Teller und die marinierten Krabben darauf. Dekorieren Sie noch mit geviertelten Cocktailtomaten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.05.02 Biene62

## Krabbensalat mit Radieschen und Gurken

Zutaten für 2 Portionen

### 100 g Krabben - Fleisch

0.33 Gurke(n)

1 Bund Radieschen

1 Bund Dill

3 EL Öl (Olivenöl)

1 EL Balsamico

½ TL Senf

Salz

Pfeffer

Worcestersauce  
½ Zwiebel(n)  
Salat - Blätter nach Wunsch

### Zubereitung

Gurke schälen, entkernen. Gurke und Radieschen in dünne Stifte schneiden oder hobeln. Zwiebel in sehr feine Würfel, Dill ganz klein schneiden. Nun Gurke, Radieschen, Krabben und Dill mischen. Aus den restlichen Zutaten eine pikante Vinaigrette zubereiten und unter die anderen Zutaten mischen. Etwas durchziehen lassen. Den Salat am besten auf einem großen Teller im Salatbett (grüner Salat, Lolo Rosso o.ä.) anrichten. Dazu passt gebuttertes Schwarzbrot oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
01.11.03 Third

Krabbensoße Mayo M

### Granatsoße

Zutaten für 1 Portionen

150 g Krabben (Granat)

100 g Mayonnaise

125 ml Sahne

Salz

Tabasco, einige Spritzer

etwas Worcestersauce

Dill, frisch gehackt

### Zubereitung

Die Mayonnaise mit der Sahne und den Gewürzen verrühren und die Krabben unterheben. Schmeckt mit Weißbrot oder Brötchen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten  
08.10.05 fanta1

Salat mit Oliven und Krabben

Zutaten für 2 Portionen

1 Glas Oliven, schwarze/grüne

1 Pck. Nordseekrabben

1 Eisbergsalat

Dressing: nach Wahl

Eisbergsalat in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven und Nordseekrabben dazugeben und mit einem Dressing nach Wahl anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

03.01.05 Cat1

Smörgastorta 3 Ei M

ein Rezept aus Schweden

Zutaten für 8 Portionen

12 Scheibe/n Toastbrot

250 g Quark, Magerstufe

350 g Mayonnaise

300 ml Schlagsahne

1 Dose/n Thunfisch

300 g Schinken, gekocht

500 g Krabben, geschält

3 Ei(er), hartgekocht

1 Bund Dill

Schlagsahne steif schlagen und danach mit dem Quark und der Mayonnaise vermengen. Diese Masse in drei Teile teilen. Einen Teil mit klein geschnittenen Thunfisch in einer Schüssel verrühren.

Den anderen Teil mit klein geschnittenem gekochten Schinken in einer Schüssel verrühren. Den 3. Teil benötigen wir zum Bestreichen. Eine Scheibe des Toastbrottes mit der Masse aus Teil 1 bestreichen, darauf eine Toastbrottscheibe legen und diese mit der Masse aus Teil 2 bestreichen, dann wieder eine Scheibe Toastbrot. Diese Torte wird nun mit dem 3. Teil der Sahne bestrichen (auch an den Seiten). Diese wird nun in den Kühlschrank bis zum Servieren gestellt. Den 4. Punkt wiederholen wir, bis alle Toastbrottscheiben aufgebraucht sind.

Kurz vor dem Servieren garnieren wir diese mit Krabben, dem gehackten Dill und die Viertel geschnittenen hartgekochten Eiern.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.10.01 Peter Anders

## Sojasprossensalat mit M

### Krabben und Orangenfilets

Zutaten für 4 Portionen

1 Glas Sojasprossen

2 Orange(n)

250 g Chicoree

100 g Krabben, das Fleisch

2 EL Crème fraîche

8 EL Schlagsahne

2 EL Tomatenketchup

etwas Cayennepfeffer

2 EL Walnüsse

### Zubereitung

Die Sojasprossen abgießen, waschen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Orangen bis auf das Fruchtfleisch schälen, es darf keine weiße Haut mehr daran sein und dann die Orangen filetieren.

Den Chicorée putzen, den festen, bitteren Keil herausschneiden, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Sojasprossen mit den Orangenfilets, dem Chicorée und dem Krabbenfleisch mischen.

Crème fraîche mit der Sahne und dem Ketchup verrühren, mit dem Cayennepfeffer abschmecken und die Sauce dann über den Salat gießen.

Die Walnusskerne hacken und über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

21.02.02 Judythchen

## Diverses Salat Cocktail

Eier - Krabben - Cocktail 6 Ei M



Zutaten für 4 Portionen

6 Ei(er)

1 Schalotte(n)

½ Bund Radieschen

½ Bund Dill

150 g Joghurt (Magerstufe)

75 g Salat - Creme

1 EL Zitronensaft

2 EL Milch

Salz

Pfeffer

½ Kopf Salat, klein

150 g Krabben (Tiefsee-Krabben)

### Zubereitung

Eier ca. 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken. Schalotte fein würfeln. Radieschen in feine Stifte schneiden. Dill fein schneiden.

Joghurt, Salatcreme (wenn nicht im Haus etwas Schmand mit einem Löffel Mayonnaise), Zitronensaft und Milch glatt rühren. Radieschen, Dill und Schalotten in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen und abtropfen lassen. 4 Cocktailgläser damit auslegen. Eier schälen und Sechsteln. Mit den Krabben unter die Soße heben. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und in die Gläser verteilen. Eventuell mit etwas Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.06.03 Callista

### Fruchtiges Krabbencocktail Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Krabben (am besten tiefgekühlt)

1 kl. Dose/n Mandarine(n)

3 EL Mayonnaise

3 EL Creme fraiche

etwas Saft aus der Mandarindose

Dill, frischer

Salz und Pfeffer, Pfeffer, evt. etwas Zucker

evtl. Zucker

## Zubereitung

Krabben mit den abgetropften Mandarinen mischen. (Saft aufheben) Aus Majo, Creme Fraiche und etwas Mandarinsaft (soviel dass die Konsistenz passt) ein Dressing rühren. Den feingeschnittenen Dill dazurühren, mit Salz, Pfeffer, und etwas Zucker abschmecken. Vorsichtig unter die Krabben und Mandarinen mischen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
30.04.02 scheibi

Kommentar von Ronomu

Der Krabbencocktail ist wirklich gut, allerdings sind frische Krabben dafür am besten.

11.01.2004 18:23 Kommentar von MoKoenen

Sehr lecker :o))) und der Cocktail ist super schnell zubereitet!

Die Krabbenmenge (frisch vom Markt) hatte ich von 100g auf ca. gut ;o) 200g erhöht.

Liebe Grüße Monika

## Krabben - Walnuss - Cocktail M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Apfel

150 g Birne(n)

100 g Staudensellerie

2 EL Senf (Delikatess)

150 g Joghurt (Sahnejoghurt)

2 EL Zucker

2 EL Orangensaft

1 EL Zitronensaft

Salz

½ Bund Dill, gehackt

3 EL Zwiebel(n) (Perlzwiebel), aus dem Glas

300 g Krabben

5 g Walnüsse, gehackt

Salat (Radicchioblätter), zum Anrichten

Dill zum Garnieren

Cayennepfeffer

## Zubereitung

Apfel, Birne, Sellerie in feine Scheiben schneiden. Senf, Sahnejoghurt, Zucker Orangensaft, Zitronensaft, Salz Cayennepfeffer mit dem Dill verrühren. Die Sauce mit den Äpfel, Birnen, Perlzwiebeln und Krabben vermengen. Auf Radicchioblättern anrichten und mit den Walnüssen und Dill bestreuen.

Brennwert p. P.: 4

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.05.02 UschiG

## Krabbencocktail 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

400 g Krabben, gegart

12 TL Mayonnaise

2 TL Tomatenmark

1 TL Zitronensaft

1 Eigelb

¼ TL Paprikapulver, scharf

½ TL Curry

½ TL Paprikapulver, süß

Pfeffer, weiß

2 Tropfen Tabasco / Chili

Salz

Salat (Blätter)

Die Zutaten für das Dressing gut verrühren, abschmecken und evtl. mit dem Krabbensaft geschmeidiger machen.

Alles über die Krabben geben und gut durchziehen lassen.

Auf den Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.02.01 Sonja\*

## Krabbencocktail M

2 Portionen

200 g TK Krabben (Abtropfgewicht)

150 g 1,5 % Joghurt

20 g (4 TI) Creme fraiche 20 %

10 g (2 TI) Tomatenketchup

Zitronensaft,  
Salz,  
Pfeffer,  
Süßstoff,  
Dill  
zur Deko: einige Salatblätter

Krabben abtropfen lassen und etwas trocken tupfen. Die Salatblätter waschen und eine Schüssel/Teller damit auslegen - die Krabben darauf geben - mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt, Creme fraiche, Zitronensaft, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer und Süßstoff (Vorsicht im Ketchup ist schon Zucker vorhanden) verrühren und über die Krabben geben. Evtl. mit gehackten Dill verzieren.

#### Tipp:

Den Salat nicht angemacht zu lange stehen lassen - er zieht viel Wasser. Am besten, kurz vor dem Verzehr erst zusammenmixen!

Der Krabbencocktail schmeckt auch sehr gut, wenn man zusätzlich noch Champignons und Spargel aus dem Glas oder Ananas hineinschnippelt!

Gesamt: 22,63% Fett (ohne Salat und evtl. noch Brötchen dazu, reduziert die Fettprozentage noch

## Diverses Suppen

### Blumenkohlterrinen mit Krabben 2 Ei M

Für 4-6 Personen-  
1 klein Blumenkohl (ca. ~500~g)  
30 g Butter oder Margarine  
30 g Mehl

#### 0.25 l Milch

Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
frischgeriebene Muskatnuss

#### 2 Ei trennen

100 g tiefgekühlte Krabben  
Fett für die Form

Den Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Die Hälfte des Gemüses im Mixer pürieren, die andere in sehr kleine Röschen teilen.

Das Fett in die Mikrowelle geben und in 1 Minute bei 600 Watt schmelzen lassen. Das Mehl dazugeben, verrühren und in 1 Minute bei 600 Watt aufschäumen lassen. Die Milch unter Rühren mit einem Schneebesen dazugießen und 4-5 Minuten bei 600 Watt durchkochen lassen, dabei einmal mit dem Schneebesen durchrühren.

Die fertige Bechamelsoße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas abkühlen lassen.

Den pürierten Blumenkohl, die Röschen und die Eigelbe untermischen. Eiweiß steifschlagen und mit den Krabben unterheben. Die Masse in eine gefettete, mikrowellengeeignete Kastenform (ca. 24 cm Länge) füllen und 5 Minuten bei 600 Watt und 12-15 Minuten bei 360 Watt garen lassen.

Lauwarm in Scheiben geschnitten mit einem kleinen Salat reichen:

Zubereitungszeit 0:30 Std.

**pro Portion:** 210 kcal, 13 g Eiweiß, 12 g Fett, 11 g Kohlenhydrate

## Büsumer Fischsuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe

250 g Möhre(n)

250 g Kartoffeln, festk.

500 g Fischfilet, (Rotbarsch, Seelachs)

250 g Champignons

150 g Krabben - Fleisch

2 Zwiebel(n)

1 Zitrone(n)

1 Lorbeerblätter

½ TL Thymian

125 g Crème fraîche oder Sahne

Dill

## Zubereitung

Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln würfeln und mit den Gewürzen in der Brühe ca. 20 Minuten garen.

Den Fisch säubern, in kleine Stückchen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Champignons in Scheiben schneiden. Fisch und Pilze 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Brühe geben und nur noch bei kleiner Hitze ziehen lassen. Die Krabben hinzufügen und mit dem restlichen Zitronensaft und dem Creme fraiche vorsichtig verrühren und abschmecken. Mit Dill betreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
22.10.03 Kochmarie

## Fehntjer Krabbensuppe M

Zutaten für 4 Portionen  
1 Bund Suppengrün  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Öl  
35 g Butter (Krebsbutter)  
700 ml Wasser

400 ml Fischfond

250 g Schlagsahne

300 g Krabben  
3 EL Speisestärke  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
Cayennepfeffer

## Zubereitung

Gemüse und Lorbeer in Öl anbraten. Krebsbutter und Wasser dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Fischfond und 125 g Sahne dazugeben. Stärke anrühren und die Suppe damit binden. Suppe würzen. 250 g Krabbenfleisch darin erhitzen. Restliche Sahne steif schlagen. Schlagsahne in 4 Teller setzen, restliche Krabben auf die Teller verteilen und die Suppe angießen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
10.03.04 Willi@daybyday.d

## Fischcurry M

Zutaten für 4 Portionen  
6 Fischfilet, verschiedener Sorten (z.B. Lachs, Rotbarsch, Zander)

150 g Garnele(n) - Schwänze (TK)

100 g Nordseekrabben (Fleisch)

1 Zwiebel(n), fein gewürfelt

1 kl. Dose/n Champignons, in Scheiben

1 kl. Dose/n Erbsen

200 ml Sahne

1 TL Currypaste\*, gelbe (Asialaden)

2 EL Öl

etwas Öl (Sesamöl)

Salz

etwas Zitronensaft

1 TL Saucenpulver

### Zubereitung

Die Fischfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in mundgerechte Würfel schneiden.

Die Garnelenschwänze auftauen, evtl. entdarmen und 1-2 mal durchschneiden.

Die Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Currypaste in einer hohen Pfanne mit dem Öl verrühren, einige Tropfen Sesamöl dazugeben und erhitzen.

Die Zwiebelwürfel und Champignonscheiben im Würzöl anbraten. Wenn sie zu bräunen beginnen, die Fischfiletwürfel dazugeben und kurz anbraten. Mit der Sahne ablöschen und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die Erbsen abgießen und zusammen mit den Garnelenstücken und den Krabben in die Pfanne geben und 2-3 Min. weiterköcheln lassen.

Die Currysahne nach Geschmack mit etwas Soßenpulver andicken und das Fischcurry mit Reis servieren.

\*Anmerkung: Statt Currypaste kann auch Currypulver verwendet werden. Dieses jedoch erst nach dem Ablöschen mit der Sahne dazugeben. Wer es mag, kann auch noch einen Schuss Weißwein zur Sahne geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

02.01.05 doro-aus-hamburg

### Fischsuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

600 g Fisch, (Seelachs, Rotbarsch, Lachs, ...)

Nordseekrabben

2 Zitrone(n)  
2 Schalotte(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
Dill

3 EL Crème fraiche

200 ml Sahne

2 Möhre(n)  
1 Liter Gemüsebrühe

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen (ca. 1 Liter), Kartoffeln zugeben und gar kochen, dann mit dem Zauberstab pürieren. Nach dem Pürieren Sahne und Creme fraiche zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Fisch in fingerdicke Würfel schneiden und etwas säuern. Möhre raspeln und zu der Suppe geben. Den Fisch als letztes nur gar ziehen lassen, nicht kochen oder viel rühren. Krabben vor dem Servieren zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
15.09.03 saschaX

### Fischsuppe mit Aioli Mayo

für die Mikrowelle

Zutaten für Portionen

350 g Kabeljaufilet  
3 EL Zitronensaft  
250 g Staudensellerie  
4 Tomate(n) klein, ca. 175 g  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Öl (Olivenöl)  
1 Lorbeerblätter klein  
½ Liter Gemüsebrühe Instant

#### Für die Sauce: (Aioli)

1 Zehe/n Knoblauch  
3 EL Mayonnaise  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer weiß

#### Zum Verzieren:



2 Stiel/e Dill

50 g Krabben das Fleisch

### Zubereitung

Fisch würfeln, mit 3 EL Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Stangensellerie in Scheiben schneiden. Die zarten Innenblätter abzupfen und beiseite legen. Tomaten Sechsteln. Zwiebeln fein würfeln. Mit Öl in der Mikrowelle zugedeckt bei 600 Watt in 1 1/2 Min. glasig dünsten.

Sellerie, Lorbeerblatt und 1/8 l Brühe zufügen und zugedeckt bei 600 Watt 3 Min. dünsten. Tomaten zufügen und bei 600 Watt weitere 2 Min. garen. Fischwürfel und restliche Brühe zufügen und bei 600 Watt 5 Min. garen. Anschließend noch 5 Min. zugedeckt stehen lassen.

Für die Aioli Knoblauch durch die Presse drücken und zur Mayonnaise geben. 1 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill fein hacken.

Krabben und Selleriegrün in die heiße Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Dill bestreuen.

Mit der Aioli zusammen servieren.

Dazu: Weißbrot

Brennwert p. P.: 300

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.05.02 Geris

### Gurkensuppe mit Krabben M

Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke(n)

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

3 EL Butter

1 Liter Brühe

½ Becher Creme fraiche

1 Bund Dill

175 g Krabben

2 EL Zitronensaft

Muskat

Salz

Pfeffer

1 EL Mehl

### Zubereitung

Die Gurke schälen, waschen, grob raffeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in 2 EL Butter andünsten, Mehl einrühren und mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen. Gurke dazugeben. Mit Creme Fraiche, etwas gehacktem Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben waschen, in restlicher heißer Butter kurz schwenken, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen, mit Muskat und Pfeffer würzen. Die Suppe anrichten, Krabben darauf verteilen und mit dem übrigen Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.02.05 Ela\*

### Joghurtsuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke(n)

4 Becher Joghurt

4 EL Sahne

200 g Krabben

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer, schwarzer

1 TL Petersilie, gehackte

1 TL Dill, gehackt

### Zubereitung

Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.

Den Joghurt mit der Sahne vermischen, die Gurkenstreifen und die Krabben unterheben. Knoblauchzehe dazupressen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach kühl stellen.

Die Suppe in Suppenschalen füllen und mit Dill und Petersilie bestreuen. Dazu frisches Stangenbrot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
12.08.03 copo

## Kalte Buttermilchsuppe M

mit Dill und Krabben

Zutaten für 3 Portionen

½ Liter Buttermilch

- 1 Salatgurke(n)
- 1 Schalotte(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch, junge
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Dill
- 1 TL Essig, milder
- 1 Spritzer Tabasco / Chili
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- 1 Bund Borretsch

100 g Nordseekrabben, gepult

Zucker

### Zubereitung

Schalotte und Knoblauchzehe pellen, fein würfeln, in Olivenöl glasig dünsten und abkühlen lassen. Gurke schälen, in Würfel schneiden, mit der Buttermilch pürieren.

Kräuter fein schneiden, etwas Dill für die Garnitur zurücklassen, Rest zusammen mit Schalotten-Knoblauchgemisch zur Buttermilch geben, nochmals pürieren. Mit Zucker, Salz, Tabasco, Essig und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank sehr kalt werden lassen.

Kalte Suppe auf Teller verteilen, mit Dill und Krabben garnieren und servieren.

Variante: Borretsch und Essig weglassen, stattdessen etwas gehacktes Fenchelgrün mitpürieren, mit Pernod abschmecken.

Oder: Essig weglassen, mit etwas Aquavit abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

23.01.05 JordiTin

## Kartoffelcremesuppe mit Krabben M

Zutaten für 3 Portionen

- 2 Zwiebel(n), gewürfelt
- 15 g Butter oder Margarine
- 250 g Kartoffeln, gewürfelt
- 500 ml Gemüsebrühe

125 ml Sahne

## 100 g Krabben

Salz und Pfeffer  
Basilikum, feingehackt (oder getrocknet)

### Zubereitung

Butter oder Margarine erhitzen und Zwiebelwürfel darin dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben, mit Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Ca. 20 Min kochen lassen. Suppe pürieren oder nach Belieben durch ein Sieb passieren. Sahne hinzufügen und erneut erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Basilikum nach Geschmack würzen.  
Die Suppe auf Tellern anrichten, mit Krabben bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Schmeckt ohne Krabben auch sehr gut.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.05.06 pinkes\_girl

## Kartoffelsuppe mit Krabben M

Zutaten für 4 Portionen

1 Beutel Kartoffeln, (festkochend)  
1 m.-große Zwiebel(n), oder aber Lauch  
3 Möhre(n)  
1 Bund Dill  
200 g Krabben, (bei Bedarf gern mehr)  
500 ml Gemüsebrühe, (ca. -Angabe)  
1 Sahne  
Salz und Pfeffer  
1 Zehe/n Knoblauch

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit den geschälten und kleingehackten Zwiebeln geben, kurz andünsten und Gemüsefond zugeben, ca. 5 min. kochen lassen (Kartoffelstücke sollten bissfest sein).

Möhren waschen und in feine Streifen schneiden/raspeln und in die Suppe geben, kurz mitkochen lassen. Die Hälfte der Suppe entnehmen und pürieren sowie dann wieder unter die restliche Suppe mengen.

Krabben dazugeben, 3 bis 5 min. leicht kochen lassen und von der Feuerstelle nehmen. Dill fein hacken und mit etwas Sahne (geht aber auch ohne) in die Suppe rühren. FERTIG!!!

Wer möchte, kann gern auch beim Dünstvorgang noch eine Knoblauchzehe untermengen. Super lecker!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
29.10.04 AngiG

02.11.2004 16:28Kommentar von AngiG

Ein Beutel Kartoffeln war vielleicht nicht so gut anzugeben.  
Für dieses Rezept verwende ich ca. 8 große Kartoffeln - könnte ca. 1kg  
sein und Sahne nach Bedarf, kann aber auch durchaus  
weggelassen werden.  
LG Angi

02.11.2004 18:40Kommentar von TanteKaethe

Wir haben die Suppe gerade verputzt. Ich habe ca. 1 kg Kartoffeln ver-  
wendet, ohne Deine Antwort schon zu kennen. War genau richtig und es  
hat vor allem echt lecker geschmeckt! Vielen Dank.

LG  
TanteKaethe

## Skandinavischer Fischtopf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (Zanderfilet)

100 g Nordseekrabben

2 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Stange/n Lauch

1 Möhre(n)

50 g Knollensellerie

1 Lorbeerblatt

750 ml Fischfond

125 ml Orangensaft

125 ml Tomatensaft

etwas Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Tabasco / Chili

Pfeffer

Salz

Dill, frisch und fein gehackt

Schalotten und Knoblauch in feine Scheiben, Lauch in Ringe, Möhre und  
Sellerie in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen, Gemüse und Lorbeerblatt anschwitzen. Mit Fischfond löschen, Orangen- und Tomatensaft hinzufügen und 8 Minuten köcheln lassen.

Zanderfilet von restlichen Gräten befreien, würfeln und in der Suppe 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Zitrone, Tabasco, Pfeffer und Salz abschmecken.

Suppe auf 4 Teller geben, Krabben und Dill darauf verteilen. Dazu ofenfrisches Baguette.

**Brennwert p. P.: 430**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

26.12.05 Schrat

## Fleisch Alkohol Wein

### Eier-Curry mit Krabben im Reisrand 4 Ei

#### 4 Eier

200 g Gekochte, geschälte Krabben (keine Konserven)

2 El Zitronensaft

2 Zwiebeln

4 Fleischtomaten

1 Knoblauchzehe; (wer es mag)

5 El Öl

Salz

Cayennepfeffer

1 El Tomatenketchup

200 ml Kräftige Hühnerbrühe

3 El Trockener Sherry

1 Spur Zucker

1/2 Tl Milder Madras- Curry

1/2 Apfel

250 g Langkornreis

5/8 l ; Salzwasser

1 Bd. Dill

Eier hartkochend, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Krabben mit Zitronensaft marinieren. Zwiebeln feinhacken. Fleischtomaten überbrühen, enthäuten, Kerne und Fruchtsaft entfernen und das Fruchtfleisch klein hacken. Knoblauchzehe zerdrücken. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, dann das Tomatenfleisch zugeben und alles unter ständigem Rühren 10 Minuten dünsten.

Dann Krabben, Brühe, Sherry und Gewürze zugeben, den geschälten Apfel hineinreiben und 5 Minuten bei ganz geringer Hitze kochen lassen. Dann werden die Eischeiben vorsichtig dazugegeben und noch würzig scharf abgeschmeckt. Den Reis in Salzwasser körnig ausquellen lassen, in den Reisrand pressen und stürzen. Die Eierkrabben in die Mitte legen und mit viel gehacktem Dill servieren.

## Krabbenragout M

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine Zwiebel(n)

250 g Champignons

1 EL Butter

125 ml Fleischbrühe

125 ml Sahne

200 g Krabben

2 EL Joghurt

Mehl

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Sherry, trocken

Toastbrot

## Zubereitung

Zwiebeln fein hacken, Champignons in Scheiben schneiden und beides in der Butter leicht anbraten. Etwas Mehl darüber stäuben und mit der Fleischbrühe ablöschen. Die Sahne hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

Ein viertel der Krabben mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt und etwas Zitronensaft in den Topf geben. Die restlichen Krabben dazu geben. NICHT MEHR KOCHEN! Mit Salz, Pfeffer und trockenem Sherry abschmecken. Das ganze auf Toast oder zu frischen Brötchen servieren, dazu ein trockener Weißwein.

**TIPP:** Tiefgefrorene Krabben schmecken wie frisch gekocht, wenn man sie mit Dillzweigen in kochendheißem Wasser legt und darin abkühlen lässt.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.01.04 r.engel.k

## Leichenschmaus mit Einwohnern

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (schwarze oder orange Spaghettis)

300 g Krabben oder Gambas gepult

1 Dose/n Tomate(n), pürierte

1 Zwiebel(n)

50 ml Wein, weiß

1 Scheibe/n Speck

1 Bund Kräuter frische (Oregano, Thymian, Basilikum.... je nach Geschmack)

½ Möhre(n), (klein geraspelt)

einige Zwiebel(n) (Silberzwiebeln), zum Verzieren

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

einige Pfeffer - Körner

Chilipulver

Olivenöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln, die geraspelte Möhren und den kleingeschnittenen Speck kurz anbraten lassen und anschließend die Krabben/Gambas kurz mit dazugeben.

Mit Wein ablöschen und die passierten Tomaten zugeben. Dann die frisch gehackten Kräuter dazugeben und etwas einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und evtl. Chilipulver abschmecken.

Währenddessen sollten auch schon die Spaghettis, nach Anleitung, gar gekocht sein.

Alles schön auf den Tellern anrichten und obendrauf noch die Silberzwiebelchen geben, in die jeweils ein dickes Pfefferkorn gedrückt wurde.

Happy Halloween

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.09.04 Karaburun

## Fleisch Alkohol Weißwein

Basilikum - Weißwein M

Sauce mit Krabben

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse Wein, weiß

etwas Brühe



1 Pck. Nordseekrabben

2 Scheiben Parmaschinken

2 Stange/n Frühlingszwiebel(n)

½ Bund Basilikum

2 EL Mehl

Butter

Salz

Pfeffer

evtl. Parmesan

### Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Krabben und dem klein geschnittenen Schinken in Butter anschwitzen. Nun ca. 2 EL Mehl hinzugeben und verrühren. Dann zuerst mit dem Weißwein ablöschen, anschließend mit der Brühe würzen.

Alles aufkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken

Erst zum Schluss kurz vor dem Servieren das Basilikum hinzufügen.

Die Sauce passt am besten zu Spaghetti, aber auch Kartoffeln würden passen.

Tipp:

Man kann auch noch etwas geriebenen Parmesan hinzufügen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.03.06 Eezzer

### Currysuppe mit Krabben 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

200 ml Wein, weiß, trocken

Salz

Pfeffer

60 g Butter, kalt

½ Liter Hühnerbrühe

2 Eigelb

1 EL Curry

100 g Krabben

1 Bund Dill

Wein, Salz und Pfeffer etwas einkochen lassen. Die kalte Butter unter kräftigem Rühren in die heiße Flüssigkeit geben.

Hühnerbrühe in einem extra Topf zum Sieden bringen und vom Herd nehmen. Eigelb mit Creme fraiche verrühren und zur Brühe geben. Curry zugeben. Weißweinflüssigkeit zugeben. Krabben in die Brühe geben, heiß werden lassen. Mit Dill dekorieren

**Brennwert p. P.: 385**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.04.01 Miguan

## Fischragout M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet

200 g Krabben oder Scampi

100 g Schinkenspeck, gewürfelt

2 Schalotte(n)

Safran, 1 Briefchen

200 ml Wein, weiß

250 ml Sahne

Salz und Pfeffer

40 g Butterschmalz

## Zubereitung

Die Schalotten fein würfeln und mit den Speckwürfeln in Butterschmalz anbraten, ohne dass sie braun werden. Mit einem TL Mehl bestäuben und unter Rühren mit dem Weißwein aufgießen.

In der Sahne den Safran auflösen und zufügen. Kurz durch köcheln.

Das Fischfilet in große Stücke schneiden und in die Sauce legen. Nicht mehr kochen! Einige Minuten gar ziehen lassen, und kurz vor dem servieren die Krabben zugeben, und erhitzen.

Dazu passt sehr gut Reis. Das Gericht ist in max. 15 Minuten fertig!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.11.03 Matti

Kommentar von Matti 21.01.2004 10:43

Tilapia und Lachsfilet. Es geht aber auch mit jedem anderen Filet, sollte aber ein Filet sein, was nicht so leicht "verkoht".

Kommentar von fine 02.02.2004 14:47

Saulecker, ich hab (mal wieder) Seeteufel genommen.

Gruß, fine

## Friesensteak 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinesteak (Rücken)

200 g Butter

1 Eigelb

2 EL Wein, weiß

2 EL Mehl

4 Scheibe/n Schinken,

2 Tomate(n)

200 g Krabben

Salz und Pfeffer

Brunnenkresse

Zitronensaft

## Zubereitung

Für die Hollandaise Butter schmelzen. Eigelb und Wein in Wasserdampf dickschaumig aufschlagen. Butter unterschlagen. Steaks in Mehl wenden und braten. Schinken anbraten, Tomaten in Scheiben schneiden, Steaks mit Schinken und Tomaten belegen. Krabben verteilen. Mit der Hollandaise übergießen und überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

22.12.04 Willi@daybyday.d

## Hähnchen - Krabben - Frikassee M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet

1 Zweig/e Estragon

2 Msp. Pfeffer, weiß

1 Zitrone(n), Saft

1 Schalotte(n)

150 g Krabben

50 g Butter

250 g Creme fraiche

250 ml Wein, weiß

1 Msp. Salz

n. B. Cayennepfeffer

100 ml Schlagsahne

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Estragon waschen, trocken schleudern und klein hacken. Die Hähnchenbrustfilets mit Pfeffer einreiben, mit Estragon bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und mindestens 10 Minuten marinieren.

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Krabben abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtrocknen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Marinade aufbewahren.

Die Fleischstreifen in heißer Butter von allen Seiten hellbraun braten, die Schalotten hinzugeben, 1 Minute mitbraten, dann die Krabben zufügen, ebenfalls 1 Minute mitbraten.

Creme Fraiche und Weißwein zugeben und heiß werden lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und der restlichen Marinade abschmecken, evtl. Sahne zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.02.05 Ixxi

## Hühnerfrikassee 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1.3 kg Huhn (Suppenhuhn)

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel(n)

Salz

1 TL Pfeffer - Körner

500 g Spargel

40 g Butter

40 g Mehl

250 ml Milch

4 EL Wein, weiß

Pfeffer

etwas Zitronensaft

300 g Erbsen, TK

150 g Krabben - Fleisch

## 2 Eigelb

1 Bund Petersilie

1 Bund Dill

## Zubereitung

Huhn waschen. Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden. Zwiebel abziehen und grob zerkleinern. Mit Salz, Pfefferkörnern und 2,5 Liter Wasser zum Kochen bringen. Huhn hineingeben und gut 1 Stunde kochen. Herausnehmen, die Haut entfernen und das Fleisch von den Knochen lösen, klein schneiden. Spargel schälen, waschen und in der Hühnerbrühe 15 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen und 0,5 Liter abmessen.

Für die Soße Fett schmelzen. Mehl zufügen und verrühren. Brühe und Milch zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Wein, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Hühnerfleisch, Spargel, Erbsen und Krabben in die Soße geben, erhitzen. Eigelb mit etwas Soße verrühren und in die Soße geben, nicht mehr kochen. Kräuter hacken und zum Schluss über das Ragout streuen.

Dazu: Reis

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Bezwinger

## Meeresfrüchtepaella

4 El Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Tl Meersalt

2 Zwiebeln

1 r + gr., Paprikaschote

1 Tasse Geflügelbrühe

100 g Knoblauchwurst

100 g kalter Braten

4 gegrillte Hähnchenkeulen

je 1 kleine Dose grüne Erbsen, Mais, Muschelfleisch, Krabben o. Crevetten/tiefgekühlt- muss dann eben, vorbehandelt werden.

1 Schuss Weißwein

4 Portionen gekochter Natur-Reis

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

1 Msp Safran/Curcuma

1 Prise Cayennepfeffer

0,5 Basilikum

0,5 Bund Zitronenmelisse

das Olivenöl in einer Paellapfanne erhitzen. Die abgezogenen Knoblauchzehen mit des Salz in einem Mörser zerreiben + in dem Olivenöl dünsten. Die feingehackten Zwiebeln dazu geben + kurz mitdünsten.

Die Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden, + kurz mitdünsten.

Mit der Geflügelbrühe auffüllen + bei mäßiger Hitze 6-8 min dünsten.

In der Zwischenzeit die Knoblauchwurst+ den Braten in kleine Würfel schneiden

Mit den Hähnchenkeulen zum Gemüse geben.

Erbsen, Mais, Muschelfleisch + Krabben/Crevetten (gut abtropfen) vorgekocht, ebenfalls zugeben.

Mit einem Schuss Weißwein aromatisieren + das ganze erhitzen.

Den gek. Reis unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Safran/Kurkuma, Cayenne-pfeffer kräftig würzen + 4-5 min bei starker Hitze köcheln lassen.

Das Basilikum + Zitronenmelisse fein schneiden + kurz vor dem servieren unter die Paella heben

2002 Hans60

## Paella mit Fleisch und Meeresfrüchten

Zutaten für 8 Portionen

50 g Oliven

800 g Hähnchen

150 g Tintenfische

150 g Zwiebel(n)

200 g Peperoni

1.5 Liter Brühe

250 g Tomate(n), gewürfelt

100 g Krabben - Fleisch

5 Zehe/n Knoblauch

200 g Schweinefleisch

20 große Scampi

300 g Seezunge(n)

500 g Reis

3 dl Wein, weiß

Salz

Gewürze, (Safranblüte )

20 Muschel(n) (Miesmuscheln)

100 g Erbsen

Öl erhitzen, zerquetschte Knoblauchzehen kurz anziehen, heraus nehmen. Geflügel und in Würfel geschnittenes Fleisch anbraten. Gehackte Zwiebeln und in Würfel geschnittene Peperoni begeben, 10 Minuten dünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Reis zugeben, auf starkem Feuer durchrühren, bis er glasig ist. Ablöschen mit Weißwein und Bouillon. Fische und übrige Zutaten zugeben, aufkochen. 15 Minuten zugedeckt garen.

Am Ende der Garzeit die Erbsen darüber streuen, garnieren mit Miesmuscheln, Zitronenscheiben, Scampi und in der Pfanne (ich nehme immer einen Wok) servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

19.03.05 tzara

## Paella mixta

300 g Miesmuscheln +

100 g Venusmuscheln unter fließenden Wasser mit einer Bürste säubern

+

4 Hummerkrabbenschwänze abspülen, auf ein Küchentrepp, legen

4 Hähnchenkeulen mit

Salz + Pfeffer kräftig würzen + mit

1 Tasse Olivenöl 8-10 min in einer Pfanne braten, herausnehmen, Warmstellen

Hummerkrabbeschwänze kurz anbraten+ zu den Hähnchen

4 Knoblauchzehen feinhacken , glasig dünsten +

1 Zwiebel feinhacken+ kurz mitdünsten+

1 rote + gelbe Paprikaschote in Streifen schneiden dazu geben

1 Kl. St. Lauch + in dünne Scheiben schneiden + auch

1 St. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden+ glasig dünsten,

die Muscheln dazu geben, + zugedeckt so lange dünsten

lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben

200 g Reis die Form aus fetten den Reis darin glasig dünsten

(werde den Reis erst halbgar kochen, cirka 25 min ,

Wasser mit Salz aufsetzen+ zum kochen bringen, Reis ins kochende 12-15

min garen (Naturreis länger) ohne Deckel sprudelnd kochen, auf 1 Sieb

abgießen, lauwarm überspülen+ abtropfen lassen. Den Reis in den Topf

zurück geben + 1 min trocken dämpfen)

dann, siehe oben,

Hähnchenkeulen, Hummerkrabbenschwänze, Gemüse, + Muscheln

dazu geben, mit dem 1 Glas Weißwein +

250 ml (1/4 l ) Fleisch- o. Geflügelbrühe auffüllen+ mit

1 Prise Safran +

1 Prise Cayennepfeffer + Salz + Pfeffer kräftig würzen, alles vermischen  
180° vorgeheizten Backofen 25- 30 min garen  
heraus nehmen nochmals abschmecken +  
0,5 Tasse frische Kräuter bestreuen, servieren

## Paella nach Art des Hauses

Reis

Safran vorgekocht, Naturreis braucht 35-40 min  
In übrig gebliebenen Bratöl, ein bisschen gewälzt

1 Zwiebel schneiden+

2-3 Knoblauchzehe schneiden andünsten

1 rote+ gelbe Paprikaschote Scheiben schneiden +

1 St. Lauch in Röllchen mit dünsten

1 r Chilischote, Kerne entfernt

1 Maiskolben, ohne Kolben

1 Handvoll gefr. Erbsen

**Hähnchenkeule**, geteilt in

Salz + Pfeffer gewälzt, in

Olivenöl 8- 10 min braten

**Nordseekrabben frisch**. Gek.

**Hummerkrabbenschwänze** gefr.

**Muschelfleisch** gefr.

**Schrimps**

**Garnellen- Spieße** ohne Spieße

**Seelachsfilet** kurz in Pfeffer gew. + angebraten

Krebs oder ?

Alles bis auf Hähnchen+ Schwänze vermischen

In eingefettete Schüssel verteilen

Schwänze+ Hähnchenteile obendrauf

**Trockener Wein** (Riesling) drüber gießen

Deckel drauf

Bei ca. 180° 50-60 min garen

Donnerstag, 21. November 2002 Hans60

**Fleisch Alles**



## Alltags- Jambalaya

Portion:

2 El Margarine oder Öl  
2 - 3 Zwiebeln  
1 Zehe Knoblauch  
1 El Mehl  
4 - 5 Tomaten und  
2 Paprikaschoten  
400 g Bratenfleisch (Reste)  
oder Krabbenfleisch  
- Hühnerfleisch  
- gekochter Schinken  
- Muscheln  
Thymian oder Oregano  
200 g Reis

Jambalaya ;-)) ist ein klassischer Eintopf aus den USA. Er hat seine Heimat in Louisiana und beruht auf der alten spanischen Sitte, in einem schweren eisernen Topf aus einer Handvoll Reis und einer Handvoll irgend etwas mit immer verschiedenen Gewürzen immer neuen Gerichte zu zaubern.

Das Fett heiß werden lassen, die gewürfelten Zwiebeln und die Knoblauchzehe darin andünsten, das Mehl dazurühren, etwas bräunen lassen. Die Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden, die Tomaten pellen, würfeln und dazugeben. Im geschlossenen Topf 5 Minuten dünsten lassen. Nun kommt das Fleisch dazu, zum Schluss das sehr feingeriebene Würzkräut. Alles 10 Minuten durchdünsten lassen, dann mit dem unterdessen gekochten Reis mischen.

## Brokkoli-Blumenkohlsalat mit Hähnchen

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Blumenkohl  
250 g Brokkoli

2 Hähnchenbrustfilet

Essig  
Öl

100 g Krabben (Fleisch)

## Zubereitung

Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen und in Salzwasser bissfest blanchieren und auskühlen lassen. Vorsichtig: Brokkoli ist schneller

gar als Blumenkohl - also später ins Kochwasser geben. Hähnchenbrust von der Haut entfernen, salzen, pfeffern und in Butter von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten braten. Auskühlen lassen und mit dem Salat servieren. Nun Öl und Essig im Verhältnis 2:1 verrühren, Brokkoli und Blumenkohl dazu, Krabben begeben und mit Zitrone abschmecken. Die Marinade soll die Zutaten nur leicht bedecken. Salat durchziehen lassen und mit dem Hähnchenbrustfilet servieren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
19.04.01 Sandor

### Fischerfrühstück 2 Ei

Zutaten für 1 Portionen

3 Kartoffeln

1 Zwiebel(n)

50 g Speck, durchwachsen

50 g Krabben

2 Ei(er)

1 EL Butterschmalz

Salz und Pfeffer

Schnittlauch

Petersilie

### Zubereitung

Kartoffeln in 2-3 cm große Würfel schneiden, den Speck etwas kleiner würfeln. Zwiebel fein würfeln, Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln in die Pfanne geben und 10-15 min garen, nach ca. 7-8 min den Speck zu geben, nach weiteren 2-3 min die Zwiebel. Zum Schluss das Krabbenfleisch zugeben, mit Salz u. Pfeffer würzen. Eier verrühren salzen u. 2 TL Schnittlauch zugeben, das ganze in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken. Mit etwas Petersilie bestreuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
07.09.03 Willi@daybyday.d

### Fischerfrühstück mit Spiegeleiern 4 Ei

Zutaten für 2 Portionen

800 g Kartoffeln

200 g Krabben

50 g Schinken, gewürfelt

1 Zwiebel(n)

4 Ei(er)

8 kleine Gurke(n), süß-sauer eingelegte

1 EL Butterschmalz

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 Bund Schnittlauch, in Röllchen

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel sehr fein gewürfelt. Kartoffeln in der Butterschmalz-Olivenöl-Mischung bei geringer Hitze braten. Hin und wieder wenden. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Zwiebelwürfel dazu geben.

Schinkenwürfel in einer 2. Pfanne bei mittlerer Hitze kross braten, auf Küchentrepp schütten und das überschüssige Fett abtupfen. Kurz vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben und untermischen.

Krabben auf die Teller geben, daneben die Bratkartoffeln platzieren, die Gürkchen anlegen und die Spiegeleier auf die Kartoffeln legen. Alles mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.03.06 Schrat

Fried Rice 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

400 g Rindfleisch oder Schweinefleisch, mager

3 EL Öl

4 Scheibe/n Schinkenspeck

300 g Reis, gekocht

200 g Krabben

3 Frühlingzwiebel(n) oder Schalotten

3 Ei(er)

etwas Salz und Pfeffer

Für die Marinade:

4 EL Sojasauce

2 EL Öl

1 Zehe/n Knoblauch

Zubereitung

Für die Marinade Knoblauch fein hacken, mit Sojasauce und Öl vermischen.

Fleisch waschen und trocken tupfen, in Streifen schneiden und ca. 1 Stunde in die Marinade legen, nach 1/2 Stunde das Fleisch wenden.

3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. In Streifen geschnittenen Speck darin anbraten. Das marinierte Fleisch abtropfen lassen und in dem Speckfett anbraten. Den Reis zufügen und kurz mitbraten.

Abgezogene Zwiebel in Ringe schneiden, Krabben und etwas Marinade hinzufügen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier verquirlen, in die Pfanne geben und unterrühren, ca. 2 Minuten stocken lassen.

Heiß servieren!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

27.02.02 Judith

## Friesisches Himmelreich 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Speck, gewürfelt

1 große Zwiebel(n), fein gehackt

500 g Pellkartoffeln

250 g Nordseekrabben

4 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Fett

## Zubereitung

Speck in Fett auslassen und die Zwiebel mitdünsten. Die Kartoffeln pel-  
len, klein würfeln und mitrösten. Das ganze dann salzen und pfeffern.

Jetzt die Krabben darunter heben und kurz mitbraten lassen.

Spiegeleier in einer extra Pfanne braten und würzen.

Nun auf einem Teller die Krabben-Bratkartoffel-Mischung geben und dar-  
auf das Spiegelei setzen.

Das ganze mit einem grünen Salat und einem frischen Brot mit Butter  
servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

20.02.06 Nicoise

## Fruchtige Krabbenpfanne

Zutaten für 1 Portionen

3 **Scheibe/n Speck** (Frühstückspeck)  
2 Scheibe/n Ananas aus der Dose  
175 g Bleichsellerie  
5 Pflaumen, getrocknet  
1 EL Öl

150 g **Krabben** (Tiefseekrabben)

3 EL Ananassaft  
½ TL Tabasco  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Speck in einer trockenen Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ananas in Stücke schneiden. Bleichsellerie in schmale Scheiben schneiden, Backpflaumen (ohne Kern) in Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Krabben darin etwa 2 Min. anbraten und heraus nehmen. Ananas, Sellerie und die Backpflaumen ins Bratfett geben, ebenfalls kurz anbraten. Mit Tabasco und Ananassaft ablöschen. Zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben und Speck wieder in die Pfanne geben und nochmals kurz erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
29.04.01 Dine

### gedämpfte chinesische Krabbenklößchen 1 Eiweiß

Har Gau

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse Speisestärke (Tapiokastärke)  
½ Tasse Speisestärke (Weizenstärke)  
1 Prise Salz  
1 Tasse Wasser, kochenend  
2 EL Öl  
340 g **Krabben**, roh, ungekocht, grob gehackt  
4 EL Bambussprosse(n), fein gehackt  
1 TL Salz  
1 TL Öl (Sesamöl)  
½ TL Zucker

1 **Eiweiß**

2 TL Maisstärke

1 TL **Speck** (Schweinespeck), grün, sehr fein gehackt

## Zubereitung

Für den Teig die Stärken und das Salz mischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Dann mit 2 Stäbchen oder einem Kochlöffel mischen. Ca. 5-10 Minuten abkühlen lassen.

Danach das Öl zugeben und die Mischung zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in ein Stück Folie einschlagen, damit er nicht austrocknet.

Für die Füllung das Eiweiß schlagen und alle anderen Zutaten hinzugeben. Die Mischung dabei immer in eine Richtung rühren. Ein walnussgroßes Teil des Teigs nehmen, zu einer Kugel formen und mit einem gut eingefetteten chinesischen Hackbeil flachdrücken. Der Teig muss dünn sein, Durchmesser ca. 8 cm.

Einen Teil der Füllung in die Mitte geben und den Teig in der Mitte zusammenklappen. Dann an den Kanten gut zusammendrücken, in der Mitte sollten sich keine Luftblase bilden. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die Rohlinge dabei immer gut mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Krabbenklößchen ca. 8-10 Minuten auf hoher Hitze im gefetteten Bambusdämpfer dämpfen. Mit Sojasoße und/oder Sesamöl als Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.10.05 HarGau

## Hokifilet

Zutaten für 1 Portionen

1 Fischfilet (Hokifilet)

2 Scheibe/n Bacon

1 Tasse/n Krabben

1 Scheibe/n Mango(s)

1 Chilischote(n), rot, mild, entkernt, fein geschnitten

½ Banane(n), gut reif (Tiegerbanane)

1 TL Staudensellerie, fein geschnitten

1 TL Zwiebel(n), fein gehackt

1 Msp. Kurkuma

1 Msp. Tandoori Masala

1 kleine Pfefferschote, rot, frisch, scharf

4 Zweig/e Koriander, frisch

1 EL Limonensaft, frisch

Salz

Pfeffer, schwarz aus der Mühle

Banane(n) - Blatt

Fischfilet waschen, trocken tupfen. Mit Limonensaft beträufeln, pfeffern, leicht salzen, in Alufolie wickeln und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Auf Alufolie ein Stück vom Bananenblatt, darauf den Bacon legen, dann die Banane und mit der flachen Hand breitdrücken, den Fisch auflegen. Darauf die Krabben verteilen, die Mangoscheibe legen, Staudensellerie, Zwiebeln und Chilischote verteilen. Mit Tandoori Masala, Kurkuma bestreuen, 2 Stängel Koriander grob gehackt und die Pfefferschote oben auf legen. Gut in Alufolie einwickeln.

Das Päckchen auf dem heißen Grill etwa 7 Minuten garen, nach 5 Minuten Folie öffnen und kontrollieren. (Garzeit richtet sich nach der Dicke des Filets)

Fisch im Bananenblatt auf heißen Teller legen und mit den Blättern des restlichen Korianders garnieren.

Dazu passt Reis und schwarze Bohnen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.09.04 Baerbelruck

## Holsteiner Scholle

Zutaten für 3 Portionen

3 Fisch(e) (Schollen je 375 g), küchenfertig

2 EL Zitronensaft

2 EL Dill, gehackt

1 EL Pflanzenöl

2 EL Butter

100 g Champignons

100 g Nordseekrabben

50 g Speck, mager

Mehl

Salz

## Zubereitung

Schollen mit Zitronensaft beträufeln, salzen. 10 Min. ziehen lassen, trocken tupfen und im Mehl wenden. Speck würfeln und in der Pfanne in Öl und Butter erhitzen. Schollen darin von beiden Seiten braten und warm stellen. Champignons putzen, zu Scheiben schneiden und im Bratfond zehn Minuten dünsten.

Krabben hinzufügen, erhitzen und Dill darunter mischen.

Alles auf den Schollen verteilen und servieren.

Brennwert p. P.: 320

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
07.02.06 Fran

Kommentar von Schilfgasse 06.03.2006 12:16

Ich habe das Rezept probiert, habe aber (damit die Filets ein bisschen mehr Geschmack bekommen) einen leicht mit Fett durchzogenen Hamburger-Speck verwendet und anstatt der doch etwas kleinen und relativ geschmacksarmen Nordseekrabben Scampi (der Länge nach halbiert und entdarnt) verwendet, war ganz ausgezeichnet! Als Beilage habe ich gekochte, geviertelte und in einer teflonbeschichteten Pfanne gebratenen mit etwas Petersilie bestreuten speckige Kartoffel serviert. Rundherum große Zustimmung!

### Kartoffelwürfel aus dem 2 Ei

Bräter mit Tondeckel

Zutaten für 2 Portionen

600 g Kartoffeln, festkochend

2 Zwiebel(n), normale

2 Zwiebel(n), rot

100 g Schinken, Pancetta

100 g Nordseekrabben, gepult

4 Radieschen

4 kleine Gurke(n), süßsauer eingelegte

2 Ei(er)

2 Scheibe/n Wurst, Schinkenrotwurst, dicke

Schnittlauch

Salz

Tondeckel vom Bräter wässern. Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen und in kleine Würfel (1 cm Kantenlänge) schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Pancetta, Radieschen und Gewürzgurken sehr fein würfeln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Pancettawürfel im Bräter auslassen, Kartoffel- und Zwiebelwürfel dazugeben. Wasser aus dem Terracottadeckel weg gießen und Deckel auflegen. Bräter in den kalten Backofen geben und Ober- und Unterhitze auf 200° einstellen. Nach 20 Minuten zum ersten Mal den Bräterinhalt mit dem Pfannenheber wenden. Nach jeweils 10 Minuten wiederholen.

Nach 45 Minuten den Deckel vom Bräter nehmen und die Kartoffeln mit offenem Topf weiter braten. Hin und wieder wenden. Nach ca. 60 Minuten sind die Kartoffeln gut. Jetzt salzen.

Die Eier in einer kleinen, beschichteten Pfanne braten. Kartoffeln auf die Teller geben, Rotwurstscheiben anlegen, Spiegeleier auf die Kartoffeln ge-



ben, Krabben auf dem Teller verteilen. Mit Radieschen- und Gurkenwürfeln sowie Schnittlauchringen bestreuen.  
Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
01.08.05 Schrat

## Rotzunge auf der Gräte gebraten

### Schrats

Zutaten für 2 Portionen

2 Fisch(e) (Rotzungen), küchenfertig von je ca. 400 g

30 g Schinken, (Kräuter-Pancetta, ersatzweise geräucherter Bauchspeck)

100 g Nordseekrabben

1 Dose/n Kaviar (Forellenkaviar)

2 EL Butter

Paniermehl

Pfeffer, weiß aus der Mühle

Salz

Dill, zur Garnitur

Pancettawürfel in sehr kleine Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne zerlassen. Bei geringer Hitze braun werden lassen. Pfanne schräg stellen, die Würfelchen nach oben schieben, so dass das flüssige Fett nach unten ablaufen kann. Pancettawürfel auf Küchenkrepp geben und trocken tupfen. Flüssiges Fett in eine große Pfanne geben, in der die Zungen gebraten werden sollen. Kleine Pfanne abspülen trocknen, Pancettawürfel wieder hinein geben und warm stellen.

Fische waschen und auf Küchenkrepp trocken tupfen. Die Grätenstreifen links und rechts der Zungen mit der Küchenschere abschneiden. Rogen, wenn vorhanden, aus der Bauchhöhle entfernen, waschen, trocknen und beiseite stellen. Butter und Pancettafett heiß werden lassen. Zungen ungewürzt kurz in Paniermehl wenden und sofort in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze jede Seite ca. 8 Minuten braten. Nach dem Wenden, die Fische pfeffern und salzen, den Rogen mit in die Pfanne geben, etwas Salzen und hin und wieder wenden.

Rotzunge auf einem Teller platzieren, Pancettawürfel und Krabben darauf verteilen. Noch etwas Salzen, aber Vorsicht, die Pancettawürfel sind auch salzig.

Als Beilagen passen ein grüner Salat mit Bärlauchblättern und Pellkartoffeln mit etwas Forellenkaviar belegt.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
23.07.05 Schrat

## Fleisch Nudeln

### Bami Goreng 2 Ei

gebratene Nudeln aus Indonesien

Zutaten für 2 Portionen

200 g Hähnchenbrustfilet

200 EL Rindfleisch, (z.B. Rinderroulade)

4 EL Sojasauce, helle

4 EL Sojasauce, süße (Kecap Manis)

4 EL Öl, Sesamöl (oder anderes neutrales Öl)

1 TL Sambal Oelek

2 Karotte(n)

4 Frühlingszwiebel(n)

6 Blätter Chinakohl

200 g Krabben

2 Zehe/n Knoblauch

1 Zwiebel(n)

200 g Nudeln, Mie-Nudeln

2 Ei(er)

### Zubereitung

Die Hähnchenbrust und Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Helle Sojasaße und Sesamöl mischen, zur Hälfte der Marinade die süße Sojasaße geben und das Hühnerfleisch marinieren, zu restlichen Marinade Sambal Oelek zugeben und das Rindfleisch damit einlegen (Zeit zum Einlegen ca. 2 Stunden).

Die Karotten in sehr feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Chinakohl in grobe Streifen schneiden. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit Mehl bestäuben.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen.

Die Mie-Nudeln nach Vorschrift auf der Packung zubereiten und gut abtropfen lassen. In einem Wok neutrales Öl erhitzen, die bemehlten Zwiebelringe knusprig braten und dann warm stellen.

Frisches Öl erhitzen, das Rindfleisch aus der Marinade nehmen und scharf anbraten. Hühnchen abtropfen lassen und zugeben. Das Fleisch Pfannerrühren, bis es gar ist, aus dem Wok nehmen und warm stellen.

Den Wok erneut erhitzen, Karotten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln Pfannenrühren, die übrige Marinade zugeben und leicht einkochen lassen, den Chinakohl zugeben und kurz durchkochen lassen, kräftig abschmecken, (Pfeffer, Chili, Paprika, je nach Geschmack, aber wenig Salz, da die Sojasoße salzig genug ist), das Gemüse zu dem gegarten Fleisch geben. Die Nudeln in den Wok geben, und leicht anbraten lassen, Krabben unterrühren und die Gemüse-Fleisch-Mischung unterrühren. Alles schnell durchbraten und anrichten. Das verquirlte Ei im Wok zu Rührei stocken lassen und mit den gebratenen Zwiebeln über die Nudeln streuen.

Bami Goreng gibt es in zahllosen Variationen, jeder macht es anders in Indonesien, aber fast immer schmeckt es gut. die beschriebene Variante kommt meiner liebsten Kombination (gegessen in Java) am nächsten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
18.04.06 impala

## Bami Goreng wie in Köln

Wok

Zutaten für 8 Portionen

120 ml Sojasauce  
15 g Zucker  
½ TL Chili - Pfeffer, getrocknet  
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

1.3 kg Schweinefilet, dünn, streifig geschnitten

4 Stange/n Lauch, in dünne Röllchen geschnitten  
3 Zehe/n Knoblauch, gepresst  
½ Kopf Weißkohl, geraffelt  
450 g Nudeln (Eiernudeln), ungekocht  
60 ml Sojasauce

½ Tasse/n Krabben (Shrimps), gekocht, ohne Schale

120 ml Rohrzucker (Melasse)  
15 ml Sojasauce  
15 ml Wasser  
Öl (Erdnussöl)

## Zubereitung

Für die Marinade 120 ml Sojasoße, 15 g Zucker, scharfen Chilipfeffer und eine gepresste Knoblauchzehe in eine große, tiefe Schüssel geben und gut

verrühren. Das Fleisch dazugeben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Im Wok erhitzt man Erdnussöl und brät Lauch, Knoblauch und Weißkraut solange an bis es zart bissfest, aber eher weich, ist. Aus dem Wok nehmen. Schweinefleisch aus der Marinade heben und im heißen Öl gar braten.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abseihen. Nudeln, Kraut, und die Krabben zum Schweinefleisch geben, gut durchrühren und Sojasoße nach Geschmack beimengen.

Für die süßsaure Sauce, die man zum Servieren anbietet, nimmt man Melasse, Sojasoße und Wasser und verrührt es miteinander. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.10.04 Quargl

## Gratinierte Tortellini mit Krabben M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Tortellini

4 Lauchzwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Schinken, roh, gewürfelt

100 g Nordseekrabben

100 ml Schlagsahne

2 Tomate(n), klein gewürfelt

1 TL Brühe, gekörnt

Pfeffer, frisch

Chilipulver oder Paprikapulver, rosenscharf

50 g Käse, würzig, gerieben

## Zubereitung

Die Tortellini zubereiten. Währenddessen die Lauchzwiebeln schneiden, das Zwiebelende würfeln, das Grün in Ringe schneiden. Zwiebelwürfel und Schinken in wenig Olivenöl anbraten und die Krabben hinzugeben. Mit der Sahne aufgießen und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben.

Nun die Tomatenwürfel und Lauchringe unterheben und ein wenig einkochen lassen. Mit Brühe, Pfeffer und einer Prise Chilipulver kräftig abschmecken. Die Tortellini in eine ungefettete Auflaufform geben und die Krabbenmischung darüber verteilen. Den geriebenen Käse darübergeben und bei 220 Grad ca. 10 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
03.04.06 malaguete

## Grüne Bandnudeln mit Krabben

Tagliatelle Verde à la Mare

Zutaten für 6 Portionen

500 g Nudeln (Bandnudeln), grün  
2 Zehe/n Knoblauch  
3 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
Basilikum  
Oregano  
Rosmarin  
Salz  
Pfeffer

500 g Krabben

200 g Schinken

2 Zwiebel(n)  
1 TL Zitronensaft  
50 ml Sherry, trocken  
1 Dose Tomate(n), gewürfelt  
1 Pck. Tomate(n), passiert  
Worcestersauce  
Paprikapulver  
Cayennepfeffer

Aus gepresstem Knoblauch, Olivenöl, Tomatenmark, Kräutern und Gewürzen ein Dressing anrühren. Die Krabben damit vermischen und eine Weile darin ziehen lassen.

Die Nudeln al dente kochen.

Schinken und Zwiebeln fein schneiden.

Die angemachten Krabben bei starker Hitze anbraten. Schinken und Zwiebeln hinzufügen und kurz mitdünsten.

Anschließend mit Zitronensaft und Sherry ablöschen und Tomatenwürfel und passierte Tomaten unterheben. Mit Worcestersauce, Paprikapulver und Cayennepfeffer nach Geschmack würzen.

Ca. 15 Minuten bei offenem Deckel kochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
31.01.06 BWestner

## Sommerlicher Picknicksalat M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Nudeln (Spiralnudeln aus Vollkorn oder Hartweizen)

Salz

1 Zwiebel(n)

100 g Champignons, frisch

1 Zitrone(n), den Saft davon

4 kleine Tomate(n)

2 große Pfirsiche

100 g Schinken, gekocht, in Scheiben

100 g Käse (Butterkäse), in Scheiben

100 g Krabben

Für die Sauce:

150 g Joghurt

1 EL Senf, scharf

2 EL Essig (Obstessig)

1 TL Zitronensaft

1 TL Apfelsaft (Apfeldicksaft)

Salz und Pfeffer, weiß

Cayennepfeffer

2 EL Schnittlauch, Röllchen

Tomaten und Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Alle Zutaten mischen. Sauce mischen und über die restlichen Zutaten geben. 1 Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

16.08.05 Dragonfly-Lady

## Fleisch Reis

### Brat - Reis nach Ceylon - Art

Zutaten für 4 Portionen

150 g Reis (Langkorn)

100 g Schinken, gekocht

200 g Hühnerbrüste oder Putenbrust

2 Möhre(n)  
1 Zwiebel(n)  
¼ Chinakohl  
4 EL Öl

100 g Krabben

4 EL Sojasauce

Reis kochen. Geflügelfleisch würfeln, Schinken in feine Streifen schneiden. Gemüse putzen, waschen, Zwiebel abziehen. Möhren in feine Stifte, Kohl (etwa 300 g) in kleine Stücke, Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Schinken und Fleisch kurz und kräftig anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und Gemüse kurz andünsten. Reis, Krabben, Schinken und Fleisch zugeben, unter Wenden auf höchster Stufe braten. Mit Sojasoße würzen. Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 410

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

18.01.05 sonnenkind56

## Bratreis Singapur

Wok

Zutaten für 2 Portionen

300 g Reis, trocken  
2 EL Öl  
2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt  
350 g Schweinelende, in feine Streifen geschnitten

300 g Krabben, das Fleisch davon, roh

1 Zwiebel(n), geschnitten  
2 EL Curry  
150 g Bohnen, grün, schräg geschnitten  
1 Möhre(n), groß, gestiftelt  
1 TL Zucker  
1 EL Sojasauce  
200 g Sprossen (Bohnensprossen)  
Frühlingszwiebel(n), Ringen zum Garnieren, nach Geschmack

Reis-Vermincelli in kochendem Wasser 5 Minuten einweichen; dann abtropfen lassen.

1 EL Öl in einem Wok stark erhitzen. Knoblauch, Schweinefleisch und Krabben 2 Min. unter ständigem Wenden knapp durchbraten, aus dem

Wok nehmen, auf mittlere Temperatur herunterschalten. Das restliche Öl in den Wok geben, Zwiebeln und Currypulver unter Wenden 2-3 Min. anbraten. Bohnen, Möhrenstifte, Zucker und Salz zugeben, mit etwas Wasser beträufeln und weitere 2 Min. unter Rühren dünsten.

Reis und Sojasauce zufügen und mit 2 Holzlöffeln ständig wenden. Die Bohnensprossen und die Fleischmischung zugeben, noch mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und gut vermengen. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

06.05.02 Laxmy

### Krabben - Reis 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Krabben, tiefgefrorene

½ Zitrone(n), den Saft

250 g Reis (Langkornreis)

2 Liter Wasser

1 EL Rosinen

1 Zwiebel(n)

30 g Butter

2 TL Currypulver

1/8 Liter Fleischbrühe, heiße (aus Würfeln)

5 EL Sahne

Salz und Pfeffer

2 EL Mandeln, (Stifte)

2 Ei(er), hart gekochte

Krabben auftauen, mit Zitronensaft beträufeln, Reis im gesalzenem Wasser 20 Minuten garen, auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abschrecken, im Backrohr warm stellen.

Butter erhitzen, gehackte Zwiebel hellbraun anrösten, Currypulver einrühren und mit der Fleischbrühe aufgießen, 3 Minuten kochen lassen, Obers (Sahne) und die abgetropften Krabben dazu geben, pfeffern, einmal aufkochen lassen, von der Platte nehmen.

Mandeln, Rosinen, kleingehackte Eier in die Soße geben und alles mit dem Reis vermischen.

Dieser Krabbenreis passt wunderbar z.B. zu Putenschnitzel oder Steaks oder auch als Hauptgericht mit gemischtem Salat.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

05.04.06 mima53



## Nasi Goreng 2 Ei

nach Birgitt

Zutaten für 4 Portionen

400 g Reis, gegart (Patnareis), vom Vortag

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

50 g Bacon (Frühstücksspeck)

300 g Schweinefleisch oder Putenfleisch

2 Ei(er)

2 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt

1 Bund Koriander, frisch, oder 1 TL gemahlen

1 Stange/n Lauch

50 g Garnele(n) oder Krabben

1 TL Sambal Oelek

3 EL Sojasauce, süß (Ketjap Manis)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, aus der Mühle

2 EL Öl, neutral

2 TL Butter

Den Reis am Vortag festkörnig kochen und in den Kühlschrank stellen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika entkernen, waschen und fein würfeln. Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden. Das Fleisch waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Krabben abtropfen lassen. Aus den zwei Eiern, Salz, Pfeffer und der Butter Rühreier/Omelette braten, in Streifen schneiden und warm stellen.

Das Öl in der Pfanne oder Wok erhitzen. Den Speck leicht knusprig auslassen, das Fleisch hinzufügen und scharf anbraten. Zum Schluss die Zwiebeln und den Knoblauch zufügen. Die Paprikawürfel und die Lauchstreifen kurz hinzufügen und mitdünsten.

Den gekochten Reis mit einem Holzlöffel lockern, hinzufügen und anbraten. Die Garnelen und den Koriander hinzufügen. Zum Schluss mit der Sojasauce und dem Sambal Oelek abschmecken. Die Omelettstreifen darüber garnieren.

Dazu passen Essiggurken, Kroepuk (Krabbenchips), Sojabohnenkeimlinge und ein Glas Bier. Wer mag, kann nach Bedarf noch mit Sojasauce und dem Sambal Oelek (vorsichtig) nachwürzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

03.10.05 seleana1

## Paella Valenciana

Ein 70-er-Jahre-Rezept

Zutaten für 4 Portionen

### 1 Poularde

- 5 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 5 Tomate(n)
- 3 Paprikaschote(n)
- 1 Dose Erbsen, grün
- 1 Dose Bohnen (Brechbohnen)

### 500 g Fisch (Steinbutt)

- Salz und Pfeffer
- Safran
- Brühe, Würfel

### Krabben oder Krebsschwänze

- 2 Tasse/n Öl
- 2 Tasse/n Reis

Man braucht eigentlich eine Paellera, zur Not tut es aber auch ein breitflächiger Bratentopf, in dem man zwei Tassen Öl sehr heiß werden lässt. Darin wird die in Stücke geschnittene Poularde von allen Seiten angebraten. Ist sie rundherum braun, legt man sie auf eine Platte und brät im selben Öl die zerteilten Paprikaschoten, legt sie zur Poularde, bräunt anschließend die Zwiebel und gibt die geschälten Tomaten dazu. Alles zusammen wieder in den Topf legen, den Reis dazuschütten und pro Tasse Reis dreieinhalbe Tassen Brühe. Den zerquetschten Knoblauch, Brechbohnen, Erbsen, Salz, Paprika, Safran und den Steinbutt in Stückchen dazugeben und, wenn der Reis gar ist, auch die Krebsschwänze oder Krabben. Das fertige Gericht wird mit Servietten umbunden auf den Tisch gebracht. Dazu gibt es einen leichten Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
02.06.05 Dragonfly-Lady

## Fleisch Suppen

### Bunte Kokossuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 ml Kokosmilch

### 500 ml Hühnerbrühe

Salz und Pfeffer  
TL Koriander, gemahlen  
½ TL Chilipulver  
1 Zwiebel(n), rote  
Speisestärke, zum Binden  
2 EL Olivenöl  
4 Frühlingszwiebel(n)

### 250 g Krabben

2 Tomate(n)  
1 TL Curry  
1 EL Limette(n) - Schale, abgerieben  
2 EL Koriandergrün, gehackt  
Knoblauchpulver  
Thymian  
Oregano

### Zubereitung

Kokosmilch mit Brühe aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Koriander, Knoblauch Pulver, Thymian, Oregano und Chilipulver kräftig abschmecken. Nach Wunsch mit etwas angerührter Speisestärke leicht binden. Zwiebel hacken und im Öl glasig schwitzen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mitbraten. Krabben waschen und trocken tupfen. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Mit den Krabben zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüse-Krabben in die Kokosmilch geben, nochmals kurz aufkochen lassen und abschmecken. Mit Limettenschale und Koriander bestreuen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

29.02.04 lama1974

### Chinesische Spargelsuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Suppengrün

750 ml Suppe (Hühnersuppe), klare

1 EL Schmalz

1 Zehe/n Knoblauch

Salz

2 EL Sojasauce

1 kl. Dose/n Krabben - Fleisch von der Königskrabbe (Crab Meat)

250 g Spargel, in Stücke

## Zubereitung

Suppengrün in feine Streifen schneiden, Hühnerbrühe aufkochen, Suppengrün reingeben. 20 Min. kochen lassen.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe goldgelb braten. Zur Suppe geben, mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Curry und Sojasoße abschmecken.

Crab Meat abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. In kleine Streifen teilen und zur Suppe geben. Mit abgetropftem Spargel in der Suppe erhitzen. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.05.02 Hobbykoechin

## deftige Nordseekrabbensuppe M

Schrats

Zutaten für 4 Portionen

300 g Nordseekrabben, frisch und gepult

150 g Räucherbauch, gekocht

800 g Kartoffeln

2 Stange/n Lauch

1 Möhre(n)

2 Liter Rinderbrühe

250 g süße Sahne

2 EL Butter

2 EL Petersilie, gehackt

Salz

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Weiße und etwas Grün von den Lauchstangen in Ringe schneiden. Möhre grob würfeln. Mit der Brühe aufsetzen und gar kochen, danach pürieren. Sahne und Butter dazu geben und verrühren. Noch etwas von dem Lauchgrün sehr fein hacken und beiseite stellen. Die Suppe sollte eine sämige Konsistenz haben. Sollte sie noch zu dünn sein, das kann von der Kartoffelsorte abhängen, noch 1 oder 2 gegarte Kartoffeln in der Suppe pürieren. Ist sie zu dick, noch etwas Brühe zufügen. Suppe mit Salz abschmecken.

Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne bei milder Hitze bräunen. Auf Küchenkrepp geben und überschüssiges Fett abtupfen.

Speck und Krabben zum Schluss in die Suppe geben und alles durchrühren. Auf tiefen Tellern servieren, und die Suppe mit der gehackten Petersilie und den Lauchstückchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
30.07.05 Schrat

## Gemüsesuppe mit Schinken und Krabben

Für 2 Personen

3 getrocknete Shiitake-Pilze  
2 Frühlingszwiebel  
1 Möhre  
1 Stange Staudensellerie  
50 g Sojabohnensprossen  
50 g Bambussprossen

50 g Krabben

100 g gekochter Schinken (3 % Fett)  
0,5 l Gemüsebrühe  
1 El Sojasauce  
Pfeffer  
1 Msp. Ingwerpulver

Die Pilze 15 Min in heißem Wasser einweichen, ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Die Krabben mit kaltem Wasser gründlich abspülen, dann abtropfen lassen, Den Schinken in dünne Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen und alle Gemüsezutaten darin 20 Min garen. Nach 15 Min den Schinken und die Krabben zugeben. Die Suppe mit Sojasauce, Pfeffer und Ingwer würzen und servieren.

**TIPP:** Unbedingt geschälte Krabben für die Suppe kaufen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

**Pro Person:** 125 kcal, 2 g Fett, = 14 %, 4,5 g KH

## Japanische Hühnersuppe

Wok

Zutaten für 8 Portionen

500 g Hühnerbrüste

2 Liter Hühnerbrühe

1 Möhre(n)  
½ Rettich, weißer  
1 Kartoffeln  
1 Stange/n Porree, (nur die weißen Teile)  
1 kl. Dose/n Bohnen, grüne  
3 EL Öl  
1 EL Honig  
Salz und Pfeffer

250 g Krabben

### Zubereitung

Das Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden und ca. 10 Minuten in 0,5 l Brühe garen, aus der Brühe nehmen.

Möhre, Rettich und Kartoffel in feine ca. 5 cm lange Streifen schneiden, den Porree in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einem Wok oder Topf erhitzen und das Hühnchenfleisch darin kurz anbraten. Das kleingeschnittene Gemüse dazugeben, kurz mitbraten, mit der Brühe angießen. Anschließend die grünen Bohnen dazugeben.

Alles ca. 10 Minuten (das Fleisch muss gar sein, das Gemüse sollte bissfest sein) auf kleiner Flamme köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Honig und Sojasoße abschmecken.

Die Krabben auf 8 Suppentassen oder Teller verteilen und mit der heißen Suppe auffüllen.

Das farbenfrohe Gericht passt gut in ein asiatisch angehauchtes Menü. Es regt den Appetit an, ist vitamin- und eiweißreich, aber kalorien- und fettarm und damit bei einer Diät auch gut als Hauptgericht geeignet. Die Zutaten reichen dann für 4 Personen.

Die Zubereitung ist einfach, geht schnell und ist mit den in einem normalen deutschen Haushalt gängigen Haushaltsgeräten und Gewürzen einfach möglich.

Ich wünsche beim Nachkochen viel Spaß und guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.10.05 Rosensammlerin

Kommentar von Hasenpuschel

Hilfreicher Kommentar:

Ich habe diese Suppe zum Geburtstag meiner Tochter gekocht. Sie ist ein Fan von allem japanischem. Es war oberlecker. Ich habe allerdings etwas mehr Sojasoße und frische Bohnen verwendet. Aber das ist ja jedem selber überlassen.

Ich kann die Suppe nur empfehlen. Die wird es bestimmt bald mal wieder geben.

LG Hasenpuschel

06.03.2006 17:26 Kommentar von PettyHa

Hallo,

bin immer auf der Suche nach asiatischen Suppen (bekennender Suppenfan und Asia-Küchen-Fan!).

Ich werde diese Suppe in den nächsten Tagen nachkochen, ich nehme allerdings auch frische Bohnen oder zur Not TK (Dosen-/Büchsenwaren sind nicht mein Ding...)

Danke für das Rezept und LG

PettyHa

07.03.2006 02:32 Kommentar von Rosensammlerin

Hallo ihr beiden,

ich mache die Suppe inzwischen auch mit frischen oder TK-Bohnen (aus eigenem Anbau), das sieht schöner aus und schmeckt auch besser.

Werde dieses Jahr wieder selbst Bohnen im Garten haben, weil es letztes Jahr so gut geklappt hat.

Lieben Gruß und danke für die positiven Rückmeldungen.

Rosen

## [Kartoffelsuppe mit Krabben](#)

Zutaten für 4 Portionen

**200 g Räucherbauch**

100 g Möhre(n)

100 g Knollensellerie

100 g Lauch

4 EL Brot (Roggenbrot), Würfel

300 g Kartoffeln, mehlig

**1 Liter Geflügelfond**

**250 g Krabben**

Cayennepfeffer

Salz  
Petersilie

### Zubereitung

Den Speck würfeln und knusprig braten, aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Fett erst die Brotwürfel kross braten und ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse schälen, klein würfeln und im restlichen Fett bei wenig Hitze weich dünsten. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Mit 250 ml des Fonds garen. Durch ein Drehsieb treiben (man kann auch den Pürrierstab benutzen) und zum Gemüse geben. Restlichen Fond zugeben, aufkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Krabben zugeben, nicht kochen.

Mit dem Speck, den Brotwürfeln und gehackter Petersilie garnieren. Man kann Krabben, Speck und Brotwürfel auch separat dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
23.11.05 mfg85

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Dienstag, 4. Juli 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans