

Anita Jollit | Hotel Restaurant Zum Ochsen in Durlach
Kochkolumne *liveMagazin* September-Oktober 2011

Gourmetschnitte mit Krabbenrührei (für 4 Personen)

4 Eier
75 ml Sahne
Salz
weißer Pfeffer
Muskat
1/2 TL Suppenbrühe
4 Scheiben Knäckebrot
40 g Butter
4 EL Sonnenblumenöl
einige Blätter Eichblattsalat
125 g Krabben
Schnittlauch
Kräutertee

Die Eier in einer Schüssel mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und Suppenbrühe würzen. Die Knäckebrotsscheiben mit 40 g Butter bestreichen und mit Salatblättern belegen. 2 EL Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eimasse in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze unter mehrmaligem Umrühren stocken lassen. Das restliche Sonnenblumenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Krabben zugeben und unter vorsichtigem Wenden 2 Minuten erhitzen. Rührei und Krabben auf die Knäckebrote verteilen und mit Schnittlauch garnieren. Dazu Tee trinken.

Pro Person: 413 kcal (1729 kJ), 15,9 g Eiweiß, 31,9 g Fett, 14,9 g Kohlenhydrate

