



Cordula Pollok

Pfannkuchen mit Nordseekrabben und Speck, fruchtiger Grünkohlsalat und Rote-Bete-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Grünkohlsalat:

2 Handvoll Grünkohlblätter
 ½ Apfel mit Schale
 ½ Birne ohne Schale
 1 kleine rote Zwiebel
 ½ Orange, Saft & Abrieb
 1 TL Senf
 1 TL Honig
 1 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Grünkohlblätter von der Mittelrippe zupfen und in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Salz in den Grünkohl einarbeiten. Apfel und Birne in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die anderen Zutaten zu einem Dressing verrühren und nochmal gut abschmecken.

Dressing über den Salat geben und ziehen lassen.

Für die Sauce:

1 kleine Rote Bete
 1 Apfel
 1 Zwiebel
 4 cl Kümmelschnaps
 150 ml Fischfond
 1 EL Weißweinessig
 50 ml Sahne
 1 EL Butter
 1 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete, Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In Pflanzenöl in einer Pfanne anschwitzen, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Kümmelschnaps und Essig ablöschen. Kurz aufkochen lassen. Fischfond dazugeben und ca 15-20 Minuten langsam einreduzieren lassen.

Die Sauce mit dem Stabmixer mixen, durch ein Sieb geben und abschmecken mit Pfeffer und Salz. Sahne und Butter dazugeben und mit dem Mixstab aufschäumen

Für die Pfannkuchen:

2 Eier
 40 g Mehl
 70 ml Milch
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier schaumig schlagen, danach Milch, Pfeffer und Salz dazugeben. Mehl unterheben und Teig ruhen lassen. Pfannkuchen mit Butter in einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken.

Für die Nordseekrabben mit Speck:

100 g Nordseekrabben
 1 Scheibe Bauchspeck
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne kross anbraten. Krabben mit Pfeffer würzen, Speckwürfel unter die Nordseekrabben mischen und nochmal mit Pfeffer abschmecken.



Achten Sie beim Kauf von **Nordseekrabben** auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt! Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.