



Gurkenkaltschale mit Krabbenrührei und Vollkornbrotsschnitten

Zutaten (für vier Portionen):

Kaltschale

1 $\frac{3}{4}$ Salatgurken
Salz, Pfeffer, Zucker
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, unbehandelt
150 ml Buttermilch
1-2 Stiele Dill
1-2 Stiele Minze
1 EL natives Olivenöl
100 ml vollfetter Joghurt (mind. 10% Fett)

Krabbenrührei

4 Eier
1-2 EL Milch
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
1 EL Butter
150 g (Nordsee-)Krabben, frisch oder TK

Sowie

100 g Frischkäse
1 Paket Gartenkresse
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, unbehandelt
 $\frac{1}{4}$ Gurke
150 g Pumpernickelscheiben (in kleinen, runden Scheiben oder in großen, eckigen)



Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Kaltschale die ungeschälten Gurken grob schneiden. Zusammen mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Zitronenabrieb, -saft, Buttermilch, grob geschnittenem Dill, Minze und Öl in eine Küchenmaschine geben. Zu einer feinen Masse mixen, dann den Joghurt untermischen und so die Konsistenz steuern. Im Kühlschrank einige Stunden oder über Nacht vollständig durchkühlen lassen.

Den Frischkäse mit grob geschnittener Kresse, geriebenem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft verfeinern.

Für das Krabbenrührei die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer leicht schaumig aufschlagen. Die Schalotte fein würfeln und in Butter anschwitzen. Die Krabben nur kurz mitbraten, dann die Eimasse darüber geben. Nach Geschmack farblos oder mit Farbe stocken lassen.

Das Vollkornbrot ausstechen (die restlichen Abschnitte können als Croûtons in die Kaltschale gebröselst werden). Die übrige Gurke in dicke Scheiben schneiden. Nun kleine Türmchen bauen: je ein Stück Brot mit Frischkäse bestreichen und mit einer Scheibe Gurke und etwas Krabbenrührei belegen. Eine zweite Scheibe Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen und mit dem Käse nach unten auf das Rührei setzen. So mit den gesamten Zutaten verfahren.

Zusammen mit der Kaltschale servieren. Für einen dekorativen Rand die Portionsschalen erst in Wasser und dann in fein gehackte Kräuter tauchen.

Nährwerte pro Portion:

373 kcal – 18 g Fett – 26 g Eiweiß – 26 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.