



## Zwei Fischbrote: Krabbenbrot und Sardellenbrot

### Zutaten (für vier Portionen)

300 g Nordsee-Krabben (vorgekocht)  
4 Scheiben Vollkornbrot  
6 Eier  
50 g Butter  
1/4 Salatgurke  
Frischer Dill  
Zitrone  
1 Glas Sardellen (80 g)  
100 g schwarze Oliven  
1 Zehe Knoblauch  
50 ml Olivenöl  
50 g Parmesan  
1 Ciabatta-Brot  
Frischer Chili  
Frische Petersilie  
100 ml Rapsöl  
1 EL Senf  
1 Zitrone  
Frischer Oregano  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (30 Minuten)

Petersilie, Rapsöl, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab mixen, bis das Öl sich grün verfärbt. Dann ein Ei, Zitrone und Senf zugeben. Kurz absacken lassen und alles mixen. Dabei den Pürierstab langsam hochziehen, so dass ein leichter Unterdruck entsteht. Heraus kommt eine leuchtend grüne Mayonnaise.

Aus Sardellen, Oliven, Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer, Chili und Oregano mit dem Mixer eine streichfähige Paste herstellen. Die Paste dick auf die Ciabatta-Scheiben streichen (das Brot kann auch vom Vortag sein), mit geriebenem Parmesan bestreuen und unter dem Backofen-Grill für wenige Minuten gratinieren.

Brotscheiben mit Butter und Salatgurkenscheiben belegen. Eier verschlagen, würzen und mit etwas Butter in der Pfanne ein Rührei herstellen. Krabben unterheben und danach auf die Brote geben. Zuletzt etwas Dill obendrauf legen.

Beide Brote zusammen mit der grünen Mayonnaise servieren

### Nährwerte pro Portion

778 kcal – 46 g Fett – 40 g Eiweiß – 50 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch.**