

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juli 2025 ▪**  
**ChampionsWeek ▪ "Frühstück & Brunch" mit Viktoria Fuchs**



**Simone Kircher**

**Krabbensalat auf Pumpernickel & Pochiertes Ei mit  
 Speck-Topping auf Babyspinat & Mini-Buchweizen-  
 Pancakes mit Ahornsirup & Zitronen-Joghurtmousse**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Krabbensalat:**

100 g frische, gepulste Nordseekrabben  
 20 g Rucola  
 ½ reife Avocado  
 1 EL Kapern  
 1 kleine rote Zwiebel  
 ½ Zitrone Saft & Abrieb  
 ½ TL Dijonsenf  
 1 Spritzer Wermut  
 1,5 EL Olivenöl  
 ½ Zweig Dill  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Krabben abwaschen und trockentupfen. Rucola waschen und trockenschleudern. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Dill hacken.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Wermut, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, bis die Sauce emulgiert.

Avocado, Kapern, Zwiebel und Dill unter die Krabben heben, danach vorsichtig die Vinaigrette hinzufügen und vorsichtig umrühren. Mit Rucola dekorieren.

**Für den Pumpernickel:**

2 kleine, runde Pumpernickelscheiben

Pumpernickel ggf. anrösten.

**Für das pochierte Ei:**

2 sehr frische Eier  
 2-3 EL Weißweinessig  
 Fleur de Sel, zum Würzen

Wasser aufkochen, dann Essig zugeben. Pro 1 Liter Wasser wird 1 EL Essig zugegeben.

Eier jeweils in eine Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das siedende Wasser geben. 3 Minuten pochieren, dann mit einer Schaumkelle entnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Fleur de Sel bestreuen.

**Für den Spinat und Speck:**

2 Scheiben Bacon  
 200 g Babyplattspinat  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1-2 EL Olivenöl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat putzen.

Schalotte und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, dann kurz den Spinat zugeben und warten bis er leicht zusammenfällt. Mit Muskat, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Bacon entweder kurz in den Backofen legen oder in einer beschichteten Pfanne knusprig braten – und danach in kleine Stücke schneiden.

**Für die Pancakes:**

1 Ei  
Butter, zum Braten  
150 ml Milch  
1 TL Ahornsirup  
100 g Buchweizenmehl  
1 TL Backpulver  
1-2 EL Zucker  
1 Prise Salz

Alle Zutaten verrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen. In Butter kleine Pancakes von ca. 6 cm Durchmesser ausbacken. Pancakes bis zum Servieren warmhalten.

**Für die Joghurtmousse:**

100 g griechischer Joghurt  
1 Zitrone, Abrieb  
50 ml Sahne  
1 TL Akazienhonig  
1 TL Agavendicksaft  
1 Zweig Minze

Zitrone heiß abspülen und ½ TL Schale abreiben abreißen. Sahne halbsteif schlagen. Dann mit Joghurt, Zitronenabrieb, Agavendicksaft und Honig mischen. Kaltstellen. Mit Minze dekorieren.

**Für die Garnitur:**

2 EL Himbeeren  
2 EL Heidelbeeren  
1 Zitrone, Saft

Beeren mit etwas Zitronensaft marinieren und als Garnitur nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller laden, dann aus folgendem Fanggebiet (*Stand Juli 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze