

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Mai 2026** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Römischer Krabbensalat alla Cesare

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:
 200 g Römersalat

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Römersalat gründlich waschen, trocken schleudern und die harten, bitteren Strünke entfernen.

Für das Salatdressing:
 2 TL Anchovis
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 40 g Parmesan
 1 TL Senf
 1 TL Worcestersauce

Ei in einen hohen Mixbecher geben. Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit den Anchovis zum Ei in den Mixbecher geben. Senf und Worcestersauce zugeben. Alles kurz pürieren. Dann mit dem Stabmixer eine Mayonnaise aufmixen, dabei das Öl langsam und in dünnem Strahl einfließen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben und unterrühren. Dressing kurz ziehen lassen.

Neutrales Pflanzenöl, zum Emulgieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Krabbensalat:
 200 g gepulte Nordseekrabben
 ½ Zitrone, Saft
 1 Schuss Ahornsirup
 1 Schuss Olivenöl
 2-3 Zweige Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Krabben mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Dillspitzen abzupfen, fein hacken und unterheben. Mit etwas Ahornsirup abschmecken.

Für das Weißbrot und die Pancetta:
 2 Scheiben Sylter Weißbrot
 4 Scheiben Pancetta
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Brot mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und im vorgeheizten Ofen ca. 10–15 Minuten goldbraun und knusprig rösten. Pancetta auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ebenfalls im Ofen knusprig ausbacken. Anschließend grob zerbröseln.

Für die Garnitur:
 2-3 Radieschen
 2 EL Parmesan

Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln. Parmesan reiben.

Römersalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Krabben darauf verteilen. Mit Pancetta, geröstetem Brot, Radieschen und Parmesan garnieren und sofort servieren.



Laut WWF sind **Sardellen (Anchovis)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29)
Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)

Laut WWF ist sind **Nordseekrabben** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (*Stand: April 2026*):

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