



Krabben und Co.: Unser Salat von Nordseekrabben, Avocado und Rucola macht Eindruck bei der Crew



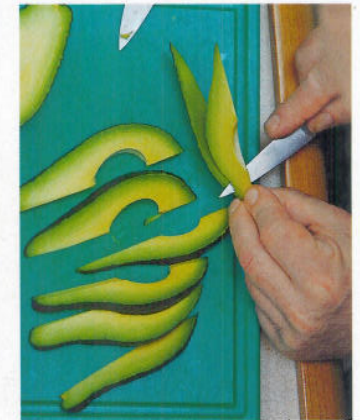
Die getrockneten Krabben kommen in eine Schüssel...



...und werden mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer mariniert



Ein hartnäckiger Kern kann so leicht gelöst werden



Die Avocadostreifen werden von der Schale befreit

Krabben mit Avocado und Rucola

Sommernachtstraum

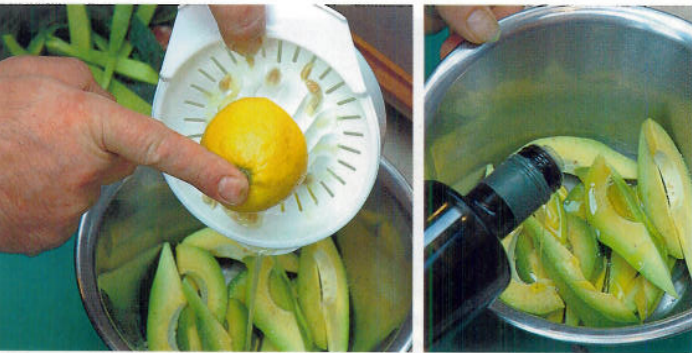
Unser heutiges Gericht rundet einen heißen Sommertag an Bord perfekt ab. Leicht und dennoch herzhaft. Einmal mehr ist es die ausgewogene Kombination der Zutaten, die die Crew von der Meuterei abhält. Und auch der Smut ist fröhlich und vergnügt, bleibt bei diesem schnell zubereiteten Gericht doch die Küche kalt.

Text und Fotos: Klaus Schneiders

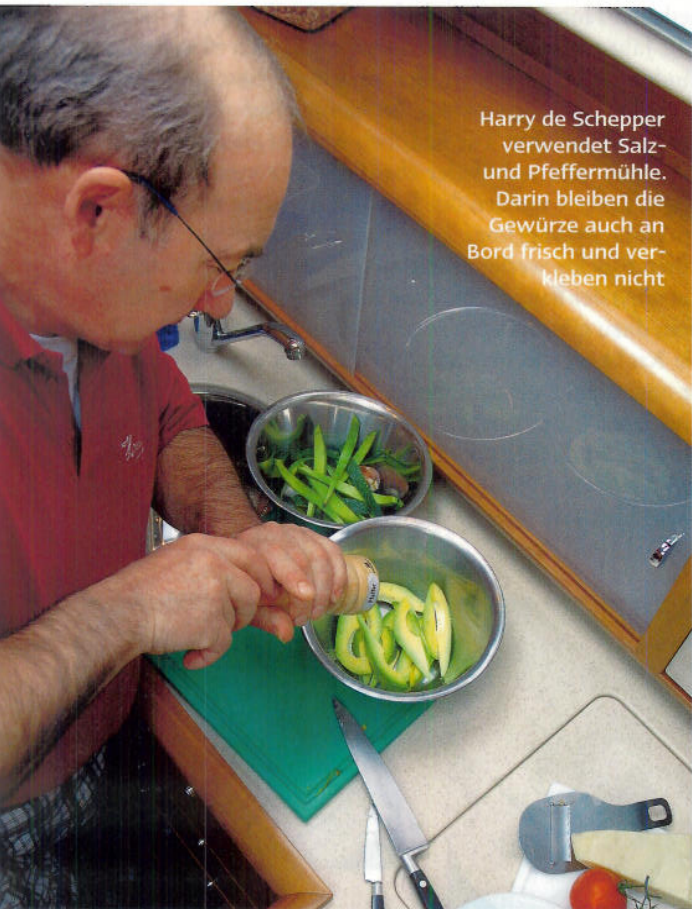
An prominenter Stelle des Rezeptes stehen einmal mehr Nordseekrabben. Unser Meister-Smut Harry de Schepper hat sie aus seiner belgischen Heimat mitgebracht, denn anders als der überwiegende Teil der im Handel erhältlichen Tierchen werden diese nicht in Marokko, sondern in den belgischen Hafenstädten fangfrisch von Hand gepult. Das die pulenden Hände eigens eingeflogenen und mit befristeter

Arbeiterlaubnis versehenen Marokkanerinnen gehören, ist nicht Thema eines Wassersportmagazins.

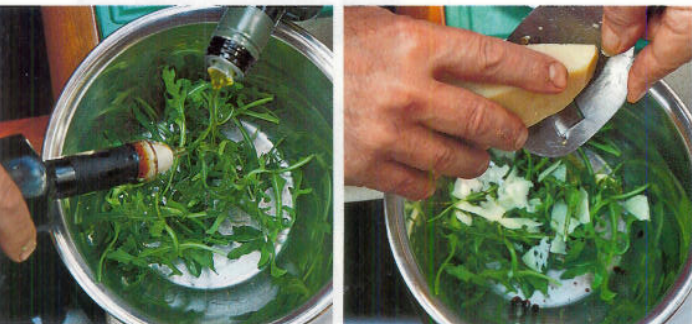
Da schon eher, wie man die Avocadoscheiben frisch hält. Das gelingt ganz einfach, indem man sie in der Schüssel mit dem Saft einer Zitrone beträufelt, denn so wird die Oxidation des Fruchtfleisches verhindert. Überdies verleiht die Marinade aus Olivenöl, Salz und Pfeffer Frische. Eine besondere Note bekommen sowohl die Krabben als auch der Rucolasalat durch die Verwendung eines edlen Balsamico-Essigs. Der



Zitronensaft hält die Frucht frisch. Die Marinade besteht aus etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack



Harry de Schepper verwendet Salz- und Pfeffermühle. Darin bleiben die Gewürze auch an Bord frisch und verkleben nicht



Der Rucola wird mit edlem Balsamico und etwas Olivenöl beträufelt. Der geriebene Parmesan gibt die besondere Note

Yachtcharter weltweit

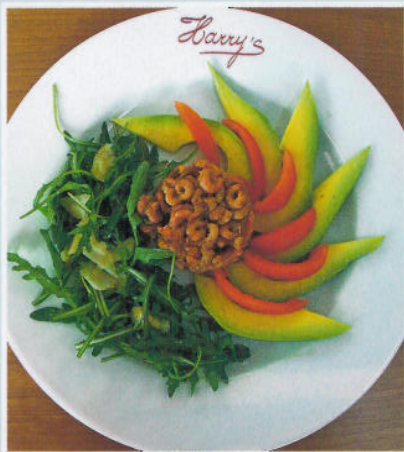


welcome back
www.Master-Yachting.de

freecall Hotline
 0800 46627837



Salat von Nordseekrabben mit Avocado und Rucola



Die Zutaten

- 200 g Krabben
- 2 reife Avocados
- 1 Bund Rucola
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- Parmesan
- Olivener Öl
- edler Balsamico-Essig (mindestens 10 Jahre alt)
- Salz und Pfeffer

Das Küchenmaterial

- 2 bis drei Schüsseln
- Schneidebrett und Messer
- Kochlöffel und Käseibe
- Salz- und Pfeffermühle

Die Zubereitung

In einer Schüssel die Nordseekrabben mit feinem Balsamico-Essig, Olivenöl und ein wenig Salz und Pfeffer mischen und ziehen lassen.

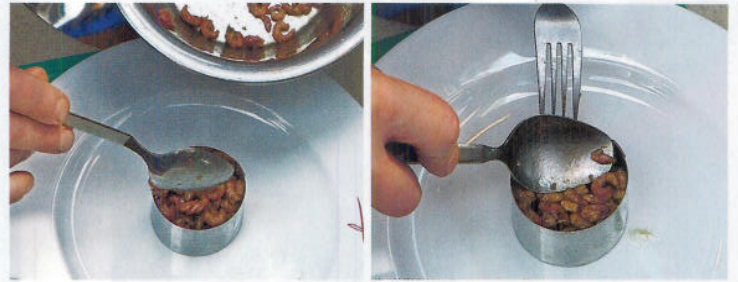
Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften in Streifen schneiden, von der Schale befreien und in eine Schüssel geben. Etwas Zitronensaft hält die Frucht frisch. In einem guten Olivenöl marinieren, salzen und pfeffern.

Die Tomaten entkernen, schälen und ebenfalls in lange Streifen schneiden. Den Rucola waschen und gut trocknen.

Die Nordseekrabben in der Mitte des Tellers anrichten, die Avocado sternförmig darum legen und mit den Tomatenstreifen garnieren. Der Rucola wird kurz vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Olivenöl gewürzt und mit etwas gehobeltem Parmesan bestreut. Den Salat auf den vorbereiteten Tellern anrichten und servieren. Guten Appetit!

Die Weinempfehlung

Zu diesem leichten Gericht passt hervorragend ein Weißwein wie etwa der 2006er Elbling Classic Q.b.A. vom Weingut Matthias Dostert aus Nittel an der Mosel.



Die Krabben werden auf dem Teller angerichtet. Dies gelingt besonders ansprechend mit Hilfe einer Ausstechform

kommt ursprünglich aus der italienischen Provinz Modena und wird nach einem recht komplizierten Verfahren über Jahre hinweg in verschiedenen Holzfässern verfeinert. Harry hat aus seiner Küche einen 12 Jahre alten Balsamico mitgebracht, den er sowohl aus Kostengründen als auch wegen des intensiven Geschmacks sehr sparsam einsetzt. Natürlich gelingt das heutige Rezept auch mit einer preiswerteren Variante. Die Krabben werden also mit dem Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer ebenfalls kurz mariniert.

In der Zwischenzeit werden die Tomaten entkernt und gehäutet. Wie das am einfachsten gelingt, haben wir im Januar-Heft beschrieben. Die roten Früchte werden ebenfalls in Streifen geschnitten. Als letzte Zutat wird der Rucola mit dem Balsamico und etwas Olivenöl beträufelt, dazu gibt man etwas geriebenen Parmesan und schon können die Krabben, die Avocado, die Tomaten und der Salat auf dem Teller angerichtet werden. Guten Appetit!

Für die nächsten Folgen ziehen wir wieder an Bord eines anderen Bootes, denn Harry de Schepper ist jetzt selbst unter die Skipper gegangen und nennt eine Nimbus 31 Coupé sein Eigen. Der Name? Ganz einfach: Harry's.



Avocado auf dem Teller drapieren



und mit Tomate garnieren



Rucola dazu, und dann die Krabben von der Form befreien