Würziges Krabbenbrot

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps

Zutaten (4 Personen)

» 100g Quark
» 2 TL Zitronensaft
» Salz & Pfeffer
» 300g Gurke(n)
» 150g Krabben
» 1 Stck. Meerrettich
» 4 Scheiben Vollkornbrot

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
bis 5€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Den Quark mit 1TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke abbrausen, evtl. schälen, entkernen, in feine Würfel schneiden. Das Krabbenfleisch abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Krabbenfleisch und Gurkenwürfel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Meerrettich schälen und auf einer Küchenreibe in feine Streifen hobeln. Sofort mit 1TL Zitronensaft mischen.

3. Die Brotscheiben vierteln und mit dem Quark bestreichen. Die Gurken-Krabben-Mischung darauf geben und mit dem Meerrettich bestreuen. Sofort servieren.

Nährwerte: 260kcal/E17g/F3g/KH40g pro Portion

angelegt am: 04.11.2003 Rezept-Nr: 669

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke