SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Erbsenkaltschale | Orangenpfeffer | Fenchel | Flusskrebse

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Zutaten & Gewürze

8 Flusskrebse, abgekocht oder ausgelöstes Flusskrebsfleisch

500 g Erbsen, TK oder frisch (blanchiert)

1 Grüne Paprika, geputzt, grob geschnitten

2 Grüne Tomaten, geputzt, Strunk entfernt, grob geschnitten

1.5 Gurken, geschält, grob gehackt

1 Bündel Minze

1 Fenchel

Etwas Olivenöl

Etwas Orangenpfeffer

Etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Flusskrebse auslösen und den Darm ziehen.

2. Die Minze grob hacken und zusammen mit der grünen Paprika, den Erbsen, den Gurken und den Tomaten in den Mixer geben. Unter Zugabe von Olivenöl gut mixen. Wenn die Flüssigkeit zu dick erscheint, einfach etwas kaltes Wasser zugeben. Mit Salz und Orangenpfeffer abschmecken. Kalt stellen.

3. Vor dem Servieren noch einmal die Konsistenz prüfen, da die Erbse meist noch etwas nachdickt.

4. Den Fenchel hauchdünn hobeln. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft, Salz und Olivenöl zu einem Salat abschmecken und kräftig mit Orangenpfeffer würzen. Den Salat in der Kaltschale anrichten und die Flusskrebse darauflegen.