

Krabben von Captain Jack

**Nordseekrabbenlasagne mit Kräutersalat,
Rührei und Blüten-Tempura**

**Seezungenrolle mit Zucchini-Blattspinat,
Reisbällchen und Safransauce**

Alle **Zutaten für 4 Personen**,
wenn nicht anders angegeben

Nordseekrabbenlasagne mit Kräutersalat, Rührei und Blüten-Tempura

Zutaten

Krabbelasagne

1 Roggenvollkornbrot (alternativ Pumpernickel)
1 kg frische Krabben

Frischkäsefüllung

300 g Frischkäse
2 rote Chili, gewaschen, entkernt, fein gewürfelt
2 EL Zitronenolivenöl
1/2 Zitrone, ausgepresst
1 Bund Dill, gewaschen, fein geschnitten
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Kräutersalat

1 Kopf Friséesalat, gewaschen, gezupft, getrocknet
essbare Blüten (Borretsch, Kornblume, Kapuzinerkresse...)
6 EL Olivenöl
1 Zitrone, der Saft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
100 g Friesische Dumkes (alternativ: Aniskekse), fein gerieben

Rührei

4 Eier
Salz
1 guter EL Butter

Blüten-Tempura

4 Boretsch-Blütenstände am Stiel mit je 8-10, am besten geöffnete Blüten
100 g Mehl
100 g Speisestärke
1 Prise Backpulver
ca. 250 ml kaltes Mineralwasser

Lecker AN BORD

50 g Friesische Dumkes ((alternativ: Aniskekse), fein gerieben
2 TL Paprikapulver
Salz
Öl zum Frittieren

Zubereitung

Krabbenlasagne

Von dem Brot 8 Scheiben von 0,3-0,5 cm Dicke abschneiden. Die Krabben pulen. Für die Frischkäsefüllung alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas von der Frischkäsefüllung auf jede Brotscheibe verteilen. Reichlich der Krabben darauf platzieren, so dass der Frischkäse fast gar nicht mehr zu sehen ist. Nun je eine Scheibe nehmen, etwas Frischkäse darunter streichen und auf eine andere Scheibe draufsetzen, bis man vier Lasagnen hat. Diese bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.

Kräutersalat

In einer Schüssel das Olivenöl mit dem Zitronensaft und etwas Salz und frisch gemahlenen Pfeffer verrühren. Kurz vor dem Servieren den Friséesalat, die Blüten dazugeben und einen Teil der Dumkes mit der Vinaigrette vermengen.

Rührei

Die Eier trennen und die Eigelbe mit etwas Salz verrühren und beiseitestellen. Die Eiweiße in einer anderen Schüssel schaumig aufschlagen und unter das Eigelb heben. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Rühreimasse dazugeben. Bei mittlerer Hitze cremig garen. Dabei immer wieder mit einem Spatel das gestockte Ei vom Boden der Pfanne lösen. Darauf achten, dass das Rührei weich bleibt keine Farbe bekommt.

Blüten-Tempura

In einer Schüssel die Speisestärke, das Mehl, das Backpulver, das Paprikapulver und die Dumkes miteinander verrühren. Mit dem Mineralwasser zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten und mit Salz abschmecken.

Das Frittieröl in einem Topf oder einer Fritteuse bei 180 Grad Celsius erhitzen. Die Blütenstände in den Tempura-Teig tauchen und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen.

Anrichten

Auf jedem Teller eine Lasagne platzieren. Kräutersalat darauf geben und mit restlichen Dumkes bestreuen. Je anderthalb Esslöffel Rührei neben die Lasagne geben und ein Tempura anlegen. Zum Schluss etwas Zitronenolivenöl darüber träufeln und servieren.

Seezungenrolle mit Zucchini-Blattspinat, frittierten Reisbällchen und Safransauce

Zutaten

Seezungenrolle

Etwas Butterschmalz, flüssig
4 Seezungen, gehäutet, filetiert
750 g Spinat, gewaschen, entstielt, getrocknet
1 El Butter
1 Zehe Knoblauch, geschält, fein gewürfelt
1/2 Schalotte oder Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Fischfond

Olivenöl
Seezungenkarkassen, ohne Kopf und Innereien
100 g Karotten, geschält, in Würfeln
100 g Staudensellerie, gewaschen, gewürfelt
100 g Lauch, halbiert, gewaschen, gewürfelt
100 g Zwiebeln, geschält, gewürfelt
100 g Fenchel, gewaschen, gewürfelt
1 Zehe Knoblauch, geschält, angedrückt
3 Lorbeerblätter
3 TL Senfkörner
3 TL Pfefferkörner
Salz
200 ml Wermut
200 ml Weißwein
500 ml Wasser

Safransauce

2 El Butter
1 Stück Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
1/2 Zehe Knoblauch, geschält, fein gewürfelt
Safranfäden, in ein wenig Wasser eingeweicht
100 ml Wermut
100 ml Weißwein
500 ml Fischfond
400 ml Sahne
2 EL Crème fraîche

Zucchini-Blattspinat

2 kleine Zucchini, gewaschen, geviertelt, in 3-4 cm lange Stücke geschnitten
Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
restlicher Spinat aus der Seezungenrolle

Frittierte Reisbällchen

150 g Basmatireis
150 g roter Reis
Salz
2 Eier, verquirlt
Hartweizengrieß (Semola)
Öl zum Frittieren

Zubereitung

Seezungenrolle

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben, kurz mitsautieren, bis er zusammenfällt, und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Ein ca. 30 cm langes Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auslegen und mit etwas Butterschmalz bestreichen. Seezungenfilets leicht überlappend mit der Hautseite nach oben darauflegen, nochmals mit Butterschmalz bestreichen und leicht salzen. Spinat ausdrücken, auf dem unteren Drittel verteilen und zu einer Rolle formen. Mithilfe der Folie fest einrollen, die Enden zusammendrehen, in Alufolie wickeln und fixieren.

Die Rolle im 70°C heißen Wasserbad ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, dann in Eiswasser abschrecken. Auswickeln, in 4 oder 8 Stücke schneiden und vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter erwärmen und glasieren.

Fischfond

Das Gemüse in einem Topf mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten farblos anschwitzen. Gewürze zugeben, kurz mitschwitzen. Karkassen zugeben, mit Wermut, Weißwein und Wasser auffüllen. Aufkochen, 30–40 Minuten ziehen lassen, nochmals aufkochen und durch ein feines Sieb passieren.

Safransauce

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen. Safran, Wermut und Weißwein zugeben und auf die Hälfte reduzieren. Mit Fischfond und Sahne auffüllen, einmal aufkochen und 10–20 Minuten leise köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Vom Herd nehmen, Crème fraîche einrühren, mit Salz abschmecken und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Zucchini-Blattspinat

Zucchini in Olivenöl bei hoher Hitze kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Spinat zugeben und kurz mitschwenken.

Lecker AN BORD

Frittierte Reisbällchen

Basmati- und roten Reis getrennt nach Packungsanweisung kochen. Nicht waschen, damit die Stärke als Bindung bleibt. Abkühlen lassen, vermengen, eventuell nachsalzen. Aus der Masse Bällchen (3–4 cm Ø) formen, doppelt in Ei und Grieß wenden, bei 160 °C goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten

In einem tiefen Teller je ein Stück Seezungenrolle und einige Reisbällchen anrichten. Zucchini-Blattspinat dazulegen. Mit reichlich Safransauce umgießen und den Rest in einer Sauciere separat servieren.

Guten Appetit!