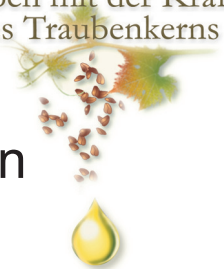


Renate Heinen, Vitis AG, Trittenheim

Flusskrebssalat mit frischen Kräutern

Für 4 Personen



Zutaten:

800 Gramm Flusskrebse
30 Gramm rote Paprika, gewürfelt
40 Gramm Zucchini, gewürfelt
100 Gramm schwarze Oliven, gewürfelt
3 EL Petersilie
3 EL Schnittlauch
Salz und Pfeffer
1 EL Vitis-Quittenessig
3 EL Kaltgepresstes Vitis-Traubenkernöl



Zubereitung:

Lebende Flußkrebse in einem Sud aus Wasser, Gemüsebrühe-Würfel und Suppengemüse sowie einem Gewürzbeutel, bestehend aus Lorbeer, Pfefferkörner, Rosmarin, Provençalkräutern und reichlich Salz (35 - 40 Gramm pro Liter Flüssigkeit) 5 - 6 Minuten in geschlossenem Topf köcheln (Vorsicht! Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Mit einer Schöpfkelle die Flusskrebse in Eiswasser geben, erkalten lassen und aus dem Panzer lösen.

Flusskrebse, Gemüse und Kräuter mischen.

Aus Vitis-Quittenessig, Salz, Pfeffer und Kaltgepresstem Vitis-Traubenkernöl eine Vinaigrette bereiten und mit den Flusskrebsen vermischen.