

DAS REZEPT

Krabbensalat leicht und lecker



Roswitha Damek, die Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt Bochum ist, möchte Lust auf Salat machen.

Grüner Salat mit Krabben 4 Portionen je 200 kcal

Benötigte Zutaten:

125 g Rucola-Salat
2 Salatherzen
25 g Parmesankäse
200 g Krabben
1 kleine Zwiebel
2 EL Balsamico (bianco)
1 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Süßstoff oder Zucker
8 Scheiben Vollkorntoast

So gelingt es:

Für die Soße die Zwiebel schälen und fein würfeln. Wasser, Essig, Zitronensaft und Zwiebelwürfel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff/Zucker würzen. Das Öl kräftig darunter schlagen. Salate putzen, waschen, in kleine Stücke zupfen. Parmesankäse in dünne Späne hobeln. Salate mit der Marinade mischen und mit Käsespänen und Krabben anrichten. Brot dazu toasten.