

DAS REZEPT

Ein Torten-Rezept von der Nordsee



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Ich möchte Ihnen ein Rezept empfehlen, das ich aus meinem letzten Urlaub auf der Nordseeinsel Föhr mitgebracht habe: eine herzhafte Krabben-torte. Die ausgelösten Krabben haben auf 100 Gramm nur 85 Kilokalorien, enthalten aber viel Cholesterin. Am besten schmeckt die Torte mit frischen Nordseekrabben. Ihr Geschmack ist intensiv und sehr lieblich. Wenn ich keine frischen Krabben bekomme, weiche ich auch auf tiefgefrorene aus. Die Krabben taue ich dann in einem Sieb auf und spüle sie kurz unter laufendem Wasser ab.

Eine Krabben-torte für vier Personen

Zutaten:

2 dicke Scheiben Weißbrot, 200 g durchwachsenen Speck, 1 großes Bund Schnittlauch sowie Dill, 250 g gekochte feine Erbsen, 500 g Krabbenfleisch, 10 Eier, 500 ml Milch, 50 g Butter, 10 Scheiben Weißbrot, Salz, Muskat, Gemüsebrühe

Zubereitung:

Eine Kuchenbackform mit Butter ausfetten und mit dem Weißbrot auslegen. Dieses zehn Minuten lang in dem vorgeheizten Backofen Goldgelb backen lassen. In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln und in einer Pfanne gut ausbraten lassen.

Die feingehackten Kräuter mit den Erbsen, der Eiernmilch (dazu die Eier mit der Milch aufschlagen) und den Krabben vermengen. Den ausgelassenen Speck dazugeben. Alles mit Muskat, Salz und etwas Gemüsebrühe abschmecken und auf das goldgelb geröstete Weißbrot geben. Den Kuchen in der Backform etwa 30 Minuten bei 200 Grad backen.

Gut passt dazu Endiviensalat, aber auch ein Tomatensalat mit Zwiebeln!