

Flusskrebs-Étouffée mit Reis und Tomaten-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Étoufflée:

| | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 250 g geschälte Flusskrebse | 30 Flusskrebskarkassen | $\frac{1}{4}$ grüne Paprika |
| 25 g Knollensellerie | 1 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| Butter | 60 ml trockener Weißwein | 2 EL Krebspaste |
| 3 Zweige Petersilie | $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch | 20 g Mehl |
| 3 EL Pflanzenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Reis:

| | |
|------------------|------|
| 150 g Patna-Reis | Salz |
|------------------|------|

Für den Salat:

| | | |
|---------------------|---------------------|------------------------|
| 300 g Rispentomaten | 1 mittelreife Mango | 1 kleine rote Peperoni |
| 1 Limette | 4 Zweige Koriander | 2 EL Pflanzenöl |

Für das Étoufflée:

Die Flusskrebse putzen und beiseite stellen. Karkassen mit Köpfen in ca.

400 ml Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Mehl einrühren und langsam ca. 25 Minuten braun werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln fein hacken und Knoblauch pressen. Paprika putzen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Sellerie putzen, schälen und ebenfalls würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Sellerie zur Mehlschwitze geben und für ca. 2 Minuten braten. Alles mit Weißwein ablöschen, dann nach und nach ca. 200 ml hergestellten Flusskrebsfond einrühren. Einköcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Krebspaste abschmecken.

Petersilie und Schnittlauch abrausen und trockenwedeln. Fein hacken.

Butter in einem Topf auslassen, Krebsfleisch und Kräuter dazugeben und alles in der Butter schwenken. Krebsfleisch anschließend unter das Étoufflée heben.

Für den Reis:

Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin für ca. 20 Minuten garen.

Für den Salat:

Limette halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Limettensaft mit Öl verrühren. Tomaten kreuzweise einschneiden und für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Tomaten in Eiswasser abschrecken. Dann enthäuten und in Achtel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden.

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Mango, Peperoni und Koriander vermengen und mit der Limetten-Öl-Mischung vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Achim Waldek am 17. Februar 2020