

# Pfannkuchen, Krabben, Grünkohl-Salat, Rote-Bete-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Grünkohlsalat:

2 Handvoll Grünkohlblätter	½ Apfel mit Schale	½ Birne ohne Schale
1 kleine rote Zwiebel	½ Orange (Saft, Abrieb)	1 TL Senf
1 TL Honig	1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 kleine Rote Bete	1 Apfel	1 Zwiebel
4 cl Kümmelschnaps	150 ml Fischfond	1 EL Weißweinessig
50 ml Sahne	1 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Pfannkuchen:

2 Eier	40 g Mehl	70 ml Milch
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Krabben mit Speck:

100 g Nordseekrabben	1 Scheibe Bauchspeck	Pfeffer
----------------------	----------------------	---------

### Für den Grünkohlsalat:

Die Grünkohlblätter von der Mittelrippe zupfen und in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Salz in den Grünkohl einarbeiten. Apfel und Birne in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die anderen Zutaten zu einem Dressing verrühren und nochmal gut abschmecken.

Dressing über den Salat geben und ziehen lassen.

### Für die Sauce:

Rote Bete, Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In Pflanzenöl in einer Pfanne anschwitzen, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Kümmelschnaps und Essig ablöschen. Kurz aufkochen lassen. Fischfond dazugeben und ca 15-20 Minuten langsam einreduzieren lassen.

Die Sauce mit dem Stabmixer mixen, durch ein Sieb geben und abschmecken mit Pfeffer und Salz. Sahne und Butter dazugeben und mit dem Mixstab aufschäumen **Für die Pfannkuchen:** Eier schaumig schlagen, danach Milch, Pfeffer und Salz dazugeben. Mehl unterheben und Teig ruhen lassen. Pfannkuchen mit Butter in einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken.

### Für die Krabben mit Speck:

Speck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne kross anbraten.

Krabben mit Pfeffer würzen, Speckwürfel unter die Nordseekrabben mischen und nochmal mit Pfeffer abschmecken.

Achten Sie beim Kauf von Nordseekrabben auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Cordula Pollok am 21. Dezember 2022