

EDEL

**Seafood Cocktail***Meeresfrüchtecocktail*

Für 4 Personen

**ca. 750 g Meeresfrüchtecocktail***tiefgekühlt***1/4 Gurke****1/2 Mango****Pfefferminze für die Garnitur**

SUD:

**1 TL Pfefferkörner** *schwarz***2 Knoblauchzehen****1 Zwiebel****50 g Fenchel****1 Tomate****1 TL Salz****5 dl Wasser**

MARINADE:

**1 Limette****1 Bund Koriander****1 dl Olivenöl****Salz, Pfeffer** *aus der Mühle*

SAUCE:

**2 dl Tomatensaft****1 EL Austersauce****1 TL Worcestersauce****1 TL Tabasco****1 TL Meerrettich** *aus dem Glas*

**1** Meeresfrüchte im Kühlschrank auftauen lassen. Für den Sud Pfeffer zerstoßen, restliche Zutaten kleinschneiden, im Wasser aufkochen, 6 Minuten ziehen lassen. Zutaten herausheben, Meeresfrüchte zugeben und aufkochen. Absieben und abschrecken.

**2** Für die Marinade Limette auspressen. Koriander hacken, alles mit Öl mischen, würzen. Meeresfrüchte darin ca. 30 Minuten marinieren.

**3** Für die Sauce alle Zutaten mischen. Gurke und Mango fein würfeln. Meeresfrüchte abschmecken, in Gläser anrichten und Sauce darübergiessen. Mango- und Gurkenwürfel darüberstreuen. Mit Pfefferminze garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten  
+ ca. 30 Minuten marinieren

Pro Person ca. 36 g Eiweiss,  
30 g Fett, 16 g Kohlenhydrate,  
2000 kJ/480 kcal



AUSGEZEICHNET

**Crab Cake***Krabbenkuchlein*

Für 4 Personen

**1 Zwiebel****1/2 rote Peperoni****2 Stangen Stangensellerie****1 Knoblauchzehe****20 g Butter****1 Bund Basilikum****6 Scheiben Sandwichtoast****300 g Surimi Coraya****1 Eigelb****1 Ei****Salz, Pfeffer** *aus der Mühle***Mehl** *zum Panieren***2 Eier****Paniermehl****Olivenöl** *zum Braten***300 g Rucola**

VINAIGRETTE:

**2 Tomaten****1/2 Limette****100 g Kapern****1 dl Olivenöl****1–2 EL Aceto Balsamico****Salz, Pfeffer** *aus der Mühle*

**1** Zwiebel, Peperoni, Stangensellerie und Knoblauch fein würfeln. 5 Minuten in der Butter dünsten. Basilikum hacken, beiseitestellen.

**2** Brot entrinden und fein schneiden. Mit Surimi Coraya, Eigelb und Ei im Cutter zu einer kompakten Masse verarbeiten. Mit Basilikum und Gemüse in Schüssel geben, würzen. 8 Kugeln formen, flach drücken. In Mehl wenden, abklopfen. Im verquirlten Ei wenden und im Paniermehl panieren. Im heissen Olivenöl ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

**3** Für die Vinaigrette die Tomaten fein würfeln. Limette auspressen, mit restlichen Zutaten mischen, würzen.

**4** Rucola auf Tellern verteilen, Krabbenkuchlein darauf legen, mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 27 g Eiweiss,  
50 g Fett, 81 g Kohlenhydrate,  
3700 kJ/880 kcal