

Seemannsbrot (Krabben mit Rührei auf Vollkornbrot)

Zubereitungszeit ca.15 Min.

Für 4 Personen

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 450 g frische Krabben
- 4 Eier
- 2 Schalotten
- Butter
- Dill, Salz, Pfeffer, Maggie



Zubereitung:

Vollkornbrot mit Butter bestreichen, Schalotte fein würfeln, in die gebutterte Pfanne geben und glasig dünsten – hinzukommen die mit etwas Milch und einem Schuss Maggiwürze aufgeschlagenen Eier, vorsichtig stocken lassen und immer wieder umrühren, bis die Masse fest geworden ist. Das Rührei auf das gebutterte Vollkornbrot legen – daneben die frischen Krabben mit Dill und frischem Pfeffer garnieren – Fertig!

Ostfriesische Kartoffelsuppe mit krossen Seelufschinkenstreifen:

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Für 4 Personen

- 1 kg mehligere Kartoffeln
- 250 g durchwachsenen Speck
- 3 Möhren
- etwas Sellerie
- 1 Porree Stange
- 3 Zwiebeln
- 1 Lage Norderneyer Seelufschinken
- Petersilie, Pfeffer, Salz



Zubereitung:

Speck und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in einem Topf goldgelb anbraten. Mit ca. 1 Liter Wasser ablöschen und die gewürfelten Kartoffeln sowie das kleingewürfelte Gemüse hinzugeben. Salzen und etwa eine halbe bis zu einer Stunde kochen lassen. Danach die Suppe passieren. In einer Pfanne den Schinken in Streifen geschnitten, ohne Fett schön kross ausbraten.

Etwas Süßes zum Schluss:

Neypresso

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

1 einfaches Glas - nicht zu so hoch

1 große Kugel Vanilleeis – in das Glas setzen
darauf einen doppelten Espresso (oder starken
Kaffee) geben und mit einem Sahnetuff und Schokostreusel dekorieren

