

Rezept

Flusskrebsscreme mit Erbsen

Ein Rezept von Flusskrebsscreme mit Erbsen, am 17.06.2024

Zutaten

100 g TK-Erbesen	½ Bund Basilikum
125 g gegarte, geschälte Flusskrebsschwänze (Kühlregal; ersatzweise Garnelen)	2 EL Mayonnaise
Salz	2 EL Speisequark (20 % Fett)
1-2 TL Zitronensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 350 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die gefrorenen Erbsen mit kochendem Wasser übergießen, 2-3 Min. ziehen lassen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Das Basilikum kurz waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken (nach Belieben ein paar Blättchen zum Garnieren zurücklegen). Die Flusskrebse kurz abrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
3. Die Mayonnaise mit dem Quark cremig rühren. Erbsen, Basilikum und Krebsfleisch untermischen und die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit dem übrigen Basilikum garnieren. Dazu passt am besten Weißbrot, Baguette oder frisch geröstetes Toastbrot.