Rezept

Flusskrebse à la Lousiana

Ein Rezept von Flusskrebse à la Lousiana, am 30.06.2025

Zutaten

1	Zwiebel
1	grüne Paprika
40 g	getrocknete Aprikosen
1 Pck.	passierte Tomaten (500 g)
1 TL	Worcester-Sauce
	Pfeffer
2 cl	Weinbrand (ersatzweise Cognac)
3	Knoblauchzehen
1 Stange	Staudensellerie
1 EL	Butter
½ TL	Cayennepfeffer
	Salz
800 g	Flusskrebsschwänze (geschält und entdarmt; frisch oder TK und aufgetaut)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 5 g F, 33 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und 3-mal längs durchschneiden. Die Streifen fein würfeln. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls würfeln.

2. In einem großen Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Paprika und Staudensellerie dazugeben, ca. 2 Min dünsten, dann Knoblauch und Aprikosen hinzufügen. Die passierten Tomaten einrühren und die Sauce mit Cayennepfeffer, Worcester-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit halb aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze ca. 20 Min. ziehen lassen.

3. Die Flusskrebsschwänze in die Sauce geben und ca. 10 Min. mitgaren. Die Sauce zum Schluss mit dem Weinbrand verfeinern. Auf tiefe Teller verteilen und die Sauce mit Weißbrot auftunken.