

Rezept

Papaya-Paprika-Salat mit Krabben und Kräuter-Limetten-Dressing

Ein Rezept von Papaya-Paprika-Salat mit Krabben und Kräuter-Limetten-Dressing, am 28.06.2026

Zutaten

- 200 g** geschälte und gegarte Büsumer Krabben (ersatzweise Eismeer-Krabben)
- 1** reife Papaya (ca. 350 g)
- 1** grüne Paprikaschote
- frisch gemahlener grüner Pfeffer

Kräuter-Limetten-Dressing:

- 3 Stängel** Dill
- 2 Stängel** Minze
- 6 Stängel** Koriandergrün
- 1** Bio-Limette
- 1 TL** Dijon-Senf
- 1 TL** Agavensirup
- Kräutersalz
- frisch gemahlener grüner Pfeffer
- 3 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 24 g F, 17 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Spitzen und Blättchen abzupfen. Die Korianderblättchen für den Salat beiseitelegen. Dill und Minze mit den zarten Korianderstängeln für das Dressing fein hacken.

2. Die Limette heiß waschen und trocken reiben. Die Limettenschale abreiben, den Saft auspressen. Jeweils die Hälfte von Schale und Saft mit Dijonsenf, Agavensirup, Kräutersalz und Pfeffer verrühren. Dann das Öl unterschlagen und die gehackten Kräuter untermischen. Übrigen Saft und restliche Schale ebenfalls für den Salat beiseitestellen.

3. Die Krabben kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit dem Dressing mischen und zugedeckt im Kühlschrank bis zur Verwendung marinieren.

4. Inzwischen die Papaya schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Paprika mit einem Tomatenschäler dünn schälen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in 3 cm lange und ½ cm breite Streifen schneiden. Restlichen Limettensaft und übrige Limettenschale mit Papaya und Paprika mischen. Pfeffern und etwas durchziehen lassen.

5. Die marinierten Krabben unter die Papaya-Paprika-Mischung heben. Die übrigen Korianderblättchen darüberstreuen und servieren.