

Typ: Fisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Habe kleine orange Linsen verwendet (März 2008). Deutlich geringere Kochzeit und kein Vorkochen. Statt Krebse Shrimps, aber nicht vorgekochte.

Zutaten: 1 kg gekochte Flusskrebse (mit Kopf und Schale),
1 Knoblauchzehe,
1 rote Pfefferschote,
1 Bund Suppengrün,
8-10 EL Olivenöl,
1 Lorbeerblatt,
Meersalz,
150 g Beluga-Linsen,
350 g Blumenkohl,
2-3 EL Limettensaft,
1 Bund Koriander

Rezept: Von den Flusskrebsen den Kopf abziehen und das Krebsfleisch aus den Schalen lösen (Kopf und Schalen aufheben). Am Rücken entlang knapp einschneiden und den dunklen Darm entfernen.
Krebsfleisch abspülen, trocken tupfen und zugedeckt kalt stellen. Köpfe und Schalen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch mit Schale grob zerdrücken. Pfefferschote abspülen und in Ringe schneiden. Suppengrün putzen, abspülen und in grobe Stücke schneiden.
1-2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Krebschalen, Suppengrün, Knoblauch und Pfefferschote darin anbraten. Etwa 1,7 l kaltes Wasser dazugießen, Lorbeerblatt und ½ TL Meersalz zufügen. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Schaum abschöpfen.
Inzwischen die Linsen in Wasser (ohne Salz) etwa 10 Minuten vorkochen. Abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Blumenkohl putzen, abspülen und in kleine Röschen teilen.
Ein großes Sieb mit einem Tuch auslegen. Krebsfond durch das Tuch gießen und bei starker Hitze auf etwa 1 Liter einkochen lassen.
Die vorgekochten Linsen 12-15 Minuten im Krebsfond kochen. Nach etwa 6 Minuten die Blumenkohlröschen dazugeben. Kurz vor Ende der Garzeit das Krebsfleisch zugeben. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.
Koriander abspülen und trocken schütteln. Bis auf ein paar Blätter zum Garnieren zusammen mit dem restlichen Öl in einem Mixer fein pürieren.
Das Korianderöl kurz vor dem Servieren über den Eintopf träufeln. Krebs- Eintopf mit Korianderblättern bestreuen.

FERTIG IN 1 Stunde 30 Minuten

DAZU: geröstete Ciabatta-Scheiben, eingerieben mit Knoblauch und mit Olivenöl beträufelt.

Tipp

Beluga-Linsen sind kleine schwarze Linsen aus Kanada. Die Linsen unbedingt extra vorkochen. Sie geben am Anfang viel dunkle Farbe ab und würden den Eintopf unappetitlich aussehen lassen.