

Spargelragout mit Nordseekrabben

– Pankreasdiät –

3 Pfd. Spargel
1 Pfd Nordseekrabbenfleisch
2 eingelegte mittelscharfe Peperoni
16 braune Champignons
4 Blätter Bärlauch
¼ l frische Gemüsebrühe
Noily Prat
4 Eigelb
Speisestärke
Salzpeffer
Paprika rosenscharf

Spargel putzen und in kleine Abschnitte teilen, in der Gemüsebrühe sanft bissfest garen. Pilze vierteln, Peperoni in Ringe, Bärlauch in Streifen schneiden, nach und nach in etwas Wermut anbraten und leicht bräunen. Krabbenfleisch, dann Spargel mit Brühe zugeben, gut durchziehen lassen, würzen. Speisestärke in Wermut lösen und Soße damit nicht zu fest binden, mit Eigelb legieren – nicht mehr aufkochen lassen.