

Prawn Cocktail Sandwich

ergibt 2 Doppeldecker à 4 Dreiecke

4	Scheiben	weißer Toast
30	gr.	Margarine oder Butter
180	gr.	Krabben
4	Blatt	Friséesalat
60	gr.	Crème Fraîche
30	gr.	Ketchup
10	ml	Zitronensaft
1-3	Messlöffel	Johannisbrotkernmehl*



Die Toastscheiben nicht tosten und mit Margarine oder Butter bestreichen, damit die Feuchtigkeit nicht so schnell einzieht.

Den Salat klein schneiden, harte Stellen weglassen. Die Krabben (bei TK Ware auftauen und) gut trockentupfen.

Für die Cocktailsoße Crème Fraîche und Ketchup mischen, mit Zitronensaft abschmecken. Je nach Geschmack gerne etwas Ketchup mehr.

Wahrscheinlich wird die Soße sehr flüssig, was auf einem Sandwich nicht so schön ist. Deshalb binde ich die Soße mit Johannisbrotkernmehl. Je nach Flüssigkeit 1-3 Messlöffel. Immer erst mal einen Messlöffel unterschlagen und ein wenig warten. Dann sieht man schon, wie sehr das Mehl abbindet. Es sollte am Ende die Krabben zusammenkleben.

Toast belegen. Salat nur auf eine Seite. Zuklappen und diagonal - je Doppeldecker - in 4 Teile zerschneiden und auf die längste Seite aufstellen.

* *Ein kleiner Exkurs zum Thema Johannisbrotkernmehl*

Johannisbrotkernmehl ist ein Bindemittel. Es stammt aus dem gemahlenen Samen des Johannisbrotbaums. Es ist in heißem Wasser löslich und quillt in kaltem auf. Deshalb wird es in der Lebensmittelindustrie als Geliermittel und Stabilisator eingesetzt. Es wird als E410 geführt, ist aber pflanzlich und für Bio-Lebensmittel zugelassen. Ich verwende es sehr gerne zum Abbinden Verdicken von Süßspeisen, Cremes, Pudding, Eis, aber auch von Saucen, Suppen, Pasteten oder Mousse. Da das Johannisbrotkernmehl auch dann verdickt und bindet, wenn es nicht erhitzt wird, kann es sehr gut als Verdickungsmittel für kalte Speisen verwendet werden.

Es spart halt Mehl und Fett, mit dem man sonst traditionell bindet. Ist ein kleiner Trick, um Kalorien zu reduzieren. ;-)

Am liebsten verarbeite ich die Marke „Bindobin“ der Firma Tartex, aber es geht natürlich auch jedes andere Marke Johannisbrotkernmehl. Das gibt's inzwischen auch beim EDEKA u.ä.