

Spitzkohlpfannkuchen

4 Eier

1 Fl. Bier

200 ml Milch

Salz, Pfeffer

Muskat

400 g Mehl

140 g gewürfelten Schinken

2 Frühlingszwiebeln

250 g Spitzkohl

Rapsöl

1 B. Creme fraiche

Salz, Pfeffer

300 g gepulte Krabben

2 Kistchen Kresse

aus den Zutaten einen klumpenfreien Teig herstellen, kräftig würzen

in den Teig rühren

in feine Röllchen schneiden

in feine Streifen oder Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren,

abtropfen lassen, mit den Frühlingszwiebeln

in den Teig rühren

in der Pfanne erhitzen, Pfannkuchen

goldgelb abbacken

Creme fraiche würzen

die frisch gebackenen Pfannkuchen mit

Creme fraiche bestreichen, mit Krabben und

Kresse garnieren

Rote Bete Salat

2 El Kräuteressig

2-3 El Zitronensaft

2 El Wasser

Salz, Pfeffer

1-2 Tl flüssigen Honig

4-5 El Rapskernöl

1 kl. Zwiebel

1 Apfel

500 g vorgekochte Rote Bete

1 handvoll Sonnenblumenkerne

verrühren

unterrühren

fein hacken

waschen, vierteln, entkernen, fein würfeln, unter die Vinaigrette mischen

raspeln, mit der Vinaigrette verrühren

trocken in der Pfanne rösten, überstreuen