

Kniepersalat mit Couscous

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 kg Knieper
- 2 TL Salz
- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 0,5 TL Salz
- 0,5 Bund Petersilie
- alternativ: Minze
- Zitronensaft
- Olivenöl
- zum Abschmecken: Salz
- Pfeffer

Taschenkrebse, plattdeutsch "Knieper", kann man vorgekocht kaufen oder - schmackhafter - selbst kochen, weil man sie dann warm servieren kann. Von 1 kg Knieper bleiben etwa 300 g Krebsfleisch übrig. Wichtiges Utensil: ein Hammer zum Aufbrechen der Zangen.

Die Krebse unter fließendem Wasser mit einer geeigneten Bürste abscrubben und in einen großen Topf mit siedendem Salzwasser geben. Je nach Größe 10-15 Minuten kochen lassen. Austretendes Eiweiß abschöpfen und weitere 2-3 Minuten ziehen lassen. Danach kalt abschrecken.

Die Panzer der Scheren mit einem Hammer aufbrechen und das Krebsfleisch herauslösen. Das ist etwas umständlich und das Fleisch lässt sich nur bröckchenweise herauspulen. Da es im Anschluss etwas kleiner geschnitten wird, ist das aber nicht weiter schlimm.

Couscous mit Gemüsebrühe, Salz und Olivenöl in einen Topf geben, gut verrühren und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 5 Minuten ziehen lassen. Den Couscous anschließend mit einer Gabel auflockern, mit Olivenöl verfeinern und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie hacken und untermengen. Interessante Variante: statt Petersilie frische Minzblätter nehmen.

Couscous auf Tellern verteilen und das Knieperfleisch darauf geben.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 04.09.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen