

Avocado-Krabben-Radieschen



15 Min.



Zubereitung

- 1** Die Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 2** Die Avocados der Länge nach halbieren und jeweils den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch grob zerkleinern, auf einen flachen Teller geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Sofort mit dem Zitronensaft mischen. Die Erbsen ebenfalls mit der Gabel zerdrücken. Das Erbsenmus mit dem Avocadomus und der Wasabipaste vermischen.
- 3** Die Radieschen putzen, waschen und fein würfeln oder in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Krabben grob hacken, gehackte und ganze Krabben sowie die Radieschen unter die Creme mischen. Mit Salz und Wasabi abschmecken. Schmeckt gut auf kernigem Knäckebrot.



Zutaten

- 100 g TK-Erbsen
- Salz
- 2 reife Avocados (à ca. 200 g)
- 2 EL Zitronensaft
- ca. 1 TL Wasabipaste
- 5 Radieschen
- 50 g Nordseekrabben



4 Personen · Pro Person: 205 kcal · 6g Eiweiß · 18g Fett · 4g Kohlenhydrate