



**Gebratener Fenchel mit Orangenöl
gedämpfter grüner Spargel | Büsumer Krabben Rührei mit Schnittlauch**
- Rezept für 4 Personen -

2 Fenchel Knollen
1 Knoblauchzehe, geschält
2 Schalotten, geschält
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 TL Fenchelsamen
2 EL Orangen-Olivenöl

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Strunk nicht mit verwenden. Den Knoblauch und die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Fenchel in etwas Olivenöl mit Farbe anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelsamen in einem Mörser fein mahlen, mit dem Orangenöl zum Fenchel geben und abschmecken.

1 Bund dünner grüner Spargel
etwas Olivenöl
Salz, Zucker

Die Spargelstangen am unteren Teil schälen und das Ende abschneiden. Die Stangen in einen Locheinsatz geben, etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Zucker würzen. Im Dampfgarer bei 100° Grad ca. 8-10 Minuten garen.

8 Bio Eier
Salz und Pfeffer
40 g Butter
200 g Büsumer Krabben
4 EL Schnittlauchröllchen

Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und in eine erhitzte Pfanne mit Butter geben. Krabben einstreuen, Eier stocken lassen und dabei verrühren. Schnittlauch darauf streuen. Zusammen gefällig anrichten.