ALLES FISCH

HEUSCHRECKENKREBSE IM OFEN

Zutaten

- 30 Heuschreckenkrebse
- 3 EL Paniermehl
- Gehackte Petersilie nach Belieben
- 1/2 Glas Weißwein
- Saft einer halben Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Nachdem Sie die Heuschreckenkrebse gut abgewaschen haben, schneiden Sie sie vom Schwanz bis zum Kopf längs des Rückens ein. Legen Sie sie dann auf eine schiefe Ablagefläche, sodass sie gut abtropfen können.

In einer Schüssel vermischen Sie das Paniermehl, die gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer. Verrühren Sie das Ganze mit dem Zitronensaft und etwa 4 Esslöffeln Olivenöl, bis Sie ein eher dickflüssiges Gemisch erhalten.

Geben Sie diese Füllung in den Rücken der Heuschreckenkrebse und zwar in den zuvor vorgenommenen Einschnitt.

Fetten Sie ein Backblech ein und legen Sie die Krustentiere mit dem Bauch nach unten hinein, befeuchten Sie sie noch mit Öl und Wein.

Lassen Sie sie im Ofen bei 200 Grad für ca. 5 Minuten garen und dann, falls erforderlich, unter dem Grill für nicht mehr als zwei Minuten, was ausreicht, um ihnen eine schöne goldbraune Kruste zu verleihen.