

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2025** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Rita Böcker

Flambierte Jakobsmuschel und Garnele mit Mango-Salat, Avocado-Creme und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

4 Jakobsmuscheln
 4 küchenfertige Riesengarnelen
 ½ Limette, Saft
 1 Knoblauchzehe
 Zitronenöl, zum Braten
 Cognac, zum Flambieren
 1 Zweig Rosmarin
 Rotes Chilipulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln und Garnelen mit Limettensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit Chilipulver würzen. Zitronenöl in einer Grillpfanne heiß werden lassen. Knoblauchzehe und Rosmarinzweig hinzugeben und kurz anbraten. Jakobsmuscheln und Garnelen hinzugeben und auf beiden Seiten je 2 Minuten braten. Anschließend mit Cognac übergießen und flambieren.

Für den Mango-Salat:

1 reife Mango
 2 Frühlingszwiebeln
 ½ rote Chilischote
 1 Limette, Saft & Abrieb
 25 g Granatapfelkerne
 75 g gesalzene Erdnüsse
 2 Zweige Koriander
 1 Zweig Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Koriander und Minze fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und kleinschneiden. Mango mit Limettensaft, Limettenabrieb, Chili, Granatapfelkernen, der Frühlingszwiebel und Koriander mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse anrösten und zum Mango-Salat geben.

Für die Avocado-Creme:

1 reife Avocado
 50 g cremiger Schafskäse
 1 Limette, Saft
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Avocado schälen und vom Kern befreien. Limette pressen und den Saft auffangen. Beides gemeinsam mit Schafskäse und Öl in einen hohen Mixbehälter geben und fein pürieren. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

2 Scheiben Vollkornbrot
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin anrösten. Knoblauchzehe abziehen und das geröstete Brot damit einreiben.

Für die Garnitur: Chilifäden auf den Garnelen platzieren.
6 Chilifäden

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen
(Stand Juli 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt

Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen
(Stand Juli 2025):

- 1. Wahl: Vietnam Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie