

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Mai 2026 ▪  
Vorspeise mit Johann Lafer



**Gundula Köppen**

**Mango-Avocado-Türmchen mit Garnele im Bierteig,  
Büffelmozzarella und Rucola-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Türmchen:**

- ½ Mango
- 1 Avocado
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Limetten, Saft
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Büffelmozzarella
- ½ Bund krause Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden und anschließend hacken. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie von den Stielen befreien und klein hacken. Limettensaft auspressen.

Die Hälfte der Avocado mit einem Löffel aus der Schale heben und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Knoblauch, Chili, Schalotte, Petersilie und den Saft einer Limette hinzugeben und verrühren. Die andere Hälfte der Avocado vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Anschließend unter die Avocadocreme rühren und mit ca. 1 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit dem restlichen Limettensaft und Olivenöl vermischen.

Mozzarella abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Alles vermengen und in einen Anrichtering füllen.

**Für die Garnelen:**

- 4 White-Tiger-Garnelen, ohne Schale
- 150 ml helles Bier
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- 100 g Mehl
- 50 g Stärke
- 1 Prise gemahlener Safran
- Salz, aus der Mühle

Mehl in eine Schüssel sieben. Stärke, sowie 1 Prise Salz und Safran hinzufügen. Nach und nach das Bier dazu gießen und alles mit einem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Garnelen jeweils längs am Rücken mit einem Messer einschneiden und den Darm entfernen. Öl zum Frittieren erhitzen. Den Backteig noch einmal mit dem Schneebesen durchrühren. Garnelen durch den Teig ziehen und im heißen Öl etwa 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Salat:**

- 100 g Rucola
- 1 TL süßer Senf
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus süßem Senf, Essig, Öl und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola mit dem Dressing vermengen und um das Garnelen-Türmchen anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

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