

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. November 2020 ▪
 Tagesmotto „US-amerikanische Küche“ mit Nelson Müller



Bisrat John

Zweierlei Tortilla: Mit Chili con carne und Garnelen gefüllte Maisfladen und Caesar Salad

Zutaten für zwei Personen

Für den Tortilla-Teig:

200 g Maismehl
 100 g Weizenmehl
 Etwas Pflanzenöl
 1 TL Salz

Für den Teig 300 ml warmes Wasser, Maismehl, Weizenmehl, Pflanzenöl und Salz in eine große Schüssel geben. Alles mit einer Gabel verrühren, bis der Teig zusammenklumpt. Teig mit den Händen ca. 2-3 Minuten kneten, bis er glatt ist. Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen und hauchdünn rund ausrollen. Eine Pfanne erhitzen. Tortillas nacheinander in die heiße Pfanne legen und pro Seite ca. 1 Minute backen.

Für die Chili-con-carne-Füllung:

200 g Rinderhackfleisch
 1 grüne oder gelbe Paprika
 100 g Kidneybohnen
 100 g Mais
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 1 EL Tomatenmark
 100 g geschälte und gehackte Tomaten
 1 Schuss Rotwein
 1 EL Ras el Hanout
 1 Prise Paprikapulver
 1 Prise Oregano
 1 Prise Kreuzkümmel
 3 EL Olivenöl, zum Braten
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Paprikawürfel und Chili in einer großen Pfanne mit Olivenöl erhitzen und andünsten. Mit Rotwein ablöschen. Hackfleisch hineingeben und mit andünsten. Tomatenmark dazugeben und sowie Ras el Hanout, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Gehackte Tomaten, Kidneybohnen und Mais dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Chili con carne in eine Tortilla füllen.

Für die Garnelen-Füllung:

300 g küchenfertige Garnelen
 1 Avocado
 1 rote Zwiebel
 1 rote Chilischote
 1 Limette
 1 Ei
 100 g Schmand
 100 g Cheddar Käse
 1 Zweig Koriander
 100 g Mehl
 100 g Panko Paniermehl
 Meersalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen, trockentupfen und in Mehl, verquirltem Ei und Panko wenden. Garnelen in der heißen Fritteuse bei 170 Grad 2-3 Minuten ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Avocado halbieren, Fruchtfleisch auslösen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen befreien und auch in Würfel schneiden. Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen.

Schmand, Limettensaft, Zwiebel, Avocadofleisch, Salz, Pfeffer und Chili zu einer Creme vermischen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander und Käse zusammen mit Garnelen und der Schmandcreme in die Tortilla füllen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für den Caesar Salat:

1 Kopf Römersalat
 2 Scheiben Toastbrot
 1 Sardellenfilet, in Öl eingelegt
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 Ei
 1 TL Senf
 1 EL Crème fraîche
 50 g Parmesan
 100 ml Sonnenblumenöl
 1 Zweig Thymian
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen.

Knoblauch abziehen, etwas davon fein hacken und mit dem Sardellenfilet zu einer Paste verrühren. In einem schmalen Messbecher das Ei, die Knoblauch-Sardellen-Paste, Senf und 1 Prise Salz mit dem Pürierstab kurz verrühren und das Öl langsam unter ständigem Weiterschlagen einlaufen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. 40 g Parmesan reiben. Zitronensaft, Crème fraîche und Parmesan unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.

Thymian abrausen und trockenwedeln. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl mit Thymian und übrigem Knoblauch rundum kross frittieren.

Römersalat in Streifen schneiden, waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Dressing über den Salat geben alles gut vermischen. Restlichen Parmesan hobeln. Salat mit Parmesan und Croûtons garnieren.

Für die Garnitur:

2 Limetten

Die gefüllten Tortillas ggfs. mit 2 Limetten fixieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.