

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2022 ▪
ChampionsWeek ▪ "Grün" mit Alfons Schuhbeck



Denis Küper

Garnele „Marocain“ mit geschmortem Lauch, kandiertem Ingwer, Mango-Gurken-Capellini und Avocado-Tahin-Mus

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

- 6 Riesengarnelen, ohne Kopf/Schale/Darm
- 1 Orange, 1 EL Saft
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 30 g Pistazienkerne, ungesalzen, ungeröstet, ohne Schale
- 2 Eier
- 1 TL Dijonsenf
- 3 EL Champagneressig
- ½ TL Piment d'Espelette
- 1 Msp. Safranfäden
- 100 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 120 ml eiskaltes Wasser
- 150 ml Sonnenblumenöl
- ½ TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Safran in einer kleinen Schale mit einem Esslöffel lauwarmen Wasser vermengen. Ei, Dijonsenf und Sonnenblumenöl in ein hohes Rührgefäß geben. Wichtig ist, dass die Zutaten Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise gelingt. Mit einem Stabmixer am Boden des Bechers beginnen und sobald die Zutaten sich miteinander verbinden, den Stab weiter hochziehen.

Mayonnaise mit der Safranmischung, Essig, Orangesaft, Piment d'Espelette, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und ein wenig Salz abgeschmeckt. In eine kleine Schüssel geben und im Kühlschrank kaltstellen.

Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Im Multi Zerkleinerer hacken und beiseitestellen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Sofern nicht vorher geschehen, vor dem Waschen den Darm entfernen.

Mehl und Stärke in eine Schüssel geben. Das letzte Ei hinzufügen und unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen das eiskalte Wasser untermischen, bis ein schöner Teig entsteht.

Garnelen durch den Teig ziehen und frittieren. Nach dem Frittieren die noch heißen Garnelen mit der Safranmayonnaise leicht ummanteln und dann in den gehackten Pistazien wenden.



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. (Stand Januar 2022)

Für den geschmorten Lauch:

- 1 Stange Lauch
- 1 Orange, Saft
- 40 g Butter
- 250 ml Gemüsefond
- 2 TL Ras el-Hanout
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz

Lauch putzen und die Wurzel abschneiden. Die oberen auseinandergehenden Blätter entfernen.

Lauchstange einmal quer und einmal längs halbieren, sodass man 4 gleichgroße Hälften erhält. Diese nebeneinander in eine kleine Auflaufform legen und mit ein wenig Salz bestreuen.

Butter, Orangensaft, Gemüsefond und Gewürze in einem kleinen Topf erwärmen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Inhalt des Topfes über den Lauch geben und diesen für ca. 20-25 Minuten im Ofen schmoren.

Für den kandierten Ingwer:

- ca. 8 cm Ingwer

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

50 ml Grenadine-Sirup
4 cl Sake
1 Prise Zucker

Ingwer zusammen mit 100 ml Wasser, Sirup, Zucker und dem Sake in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Das ganze so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit so weit einreduziert ist, dass sie eine sirupartige Konsistenz angenommen hat. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Für die Mango-Gurken-Capellini:

1 Salatgurke
½ Mango
1-2 Frühlingszwiebeln
2 cm Ingwer
1 frische rote Chilischote, medium spicy
1 Limette, Saft
1 EL heller Sesam
1 EL helle Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 TL Ahornsirup

Chili längs halbieren, die Kerne entfernen und anschließend fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Sesam ohne Öl in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten.

Chili, Frühlingszwiebel, Ingwer, Sojasauce, Sesamöl, Limettensaft und Ahornsirup in einer Schüssel zu einer Marinade vermengen.

Gurke waschen, Enden abschneiden und mithilfe eines Spiralschneiders zu dünnen Gurken-Capellini verarbeiten.

Mango schälen, vom Kern befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Gurke und Mango mit der Marinade vermengen und kurz vor dem Servieren die gerösteten Sesamkörner untermischen.

Für das Avocado-Tahin-Mus:

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote, medium spicy
2 EL helle Tahin
1 Zitrone, 4 EL Saft
2 Zweige Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, zum Abschmecken

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen Rührbecher geben.

Chili längs halbieren, die Kerne entfernen und anschließend fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Korianderblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Chili, Koriander, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Kreuzkümmel zur Avocado geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank bis zum Anrichten aufbewahren.

Jeweils 2 halbe Lauchstangen mittig auf den vorgewärmten Tellern platzieren und etwas von dem kandierten Ingwer drüber geben.

Jeweils 3 Garnelen links davon drapieren. Gegebenenfalls mit ein wenig Safran-Mayonnaise ein paar Akzente setzen. Mit einer Gabel den Capellini-Salat einrollen und auf der rechten Seite platzieren.

3 Tupfen von dem Mus auf dem Teller spritzen und servieren.