

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. März 2019** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Frank Finck**

**Erbsen-Minz-Suppe mit Garnelen in Amaranth-Hülle,  
 Garnelen-Tatar und knuspriger Ciabatta**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Erbsen-Minz-Suppe:**

- 150 g TK-Erbsen
- 1 mehligkochende Kartoffel
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 100 ml Sahne
- 300 ml Gemüsefond
- 3 Zweige Minze
- 2 EL Butter
- 1 Muskatnuss
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Schalotten in Butter anschwitzen, die Kartoffel dazugeben und kurz ohne Farbe andünsten. Die Erbsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, durchschwenken und mit Fond und Sahne aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Danach alles fein pürieren.

Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Kurz vor dem Servieren mit der gezupften Minze und einem 1 TL Butter aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitrone abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Suppe mit Muskat, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Garnelen in Amaranth-Hülle:**

- 4 küchenfertige Riesengarnelen
- 1 Zitrone
- 40 g gepuffter Amaranth
- Butter, zum Anbraten
- Olivenöl, zum Anbraten
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und in einer Mischung aus Öl und Butter sanft braten, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Zitrone auspressen und Garnelen damit beträufeln. Anschließend Garnelen im Amaranth wälzen.

**Für das Ciabatta:**

- 1 Ciabatta
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl

2 Scheiben Ciabatta abschneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und das Brot mit Knoblauch einreiben. Von beiden Seiten in etwas Olivenöl goldbraun rösten.

**Für das Garnelen-Tatar:**

- 3 küchenfertige Riesengarnelen
- 2 Roma-Tomaten
- 1 Zitrone
- 3 EL Vollmilchjoghurt (10% Fett)
- 2 Stiele Minze
- 1 TL Olivenöl
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und klein hacken.

Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Tomate entkernen und fein würfeln. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter kleinhacken.

Tomaten und Garnelen vermischen, mit der gehackten Minze, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Zitronensaft auspressen und auffangen. Kurz vor dem Servieren 1-2 EL Joghurt mit der Garnelen-Tomaten-Mischung vermengen und mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.