

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. September 2021 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Jan Iffland

**Gebratene Garnelen mit Feta-Melonen-Salat und
provenzalischem Oliven-Küchlein**

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:
6 küchenfertige Black Tiger Garnelen
1 Knoblauchzehe
1-2 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
Knoblauch abziehen und vierteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarin und Garnelen zusammen in Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz würzen.



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 Feta-Melonen-Salat:
½ Cantaloupe-Melone
200 g Feta
50 g Rucola

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Melone schälen und vom Kerngehäuse befreien. Feta und Melone in Würfel schneiden, beides auf Rucola anrichten.

Für das Chili-Dressing:
1 TL Agavendicksaf
1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Chili-Öl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Agavendicksaft, Essig, Chiliöl und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta-Melonen-Salat damit beträufeln.

Für das Küchlein:
50 g grüne, mit Kräutern marinierte und entsteinte Oliven
50 g Speckwürfel
50 g Gruyère
1 Ei, Größe M
65 ml Muscat de Beaumes-de-Venise
100 g Weizenmehl
½ Päckchen Backpulver
50 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Oliven in sehr kleine Würfel schneiden. Gruyère schneiden. Oliven, Gruyère, Speckwürfel, Eier, Muscat de Beaumes-de-Venise, Mehl, Backpulver, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Dann mit dem Handrührgerät kräftig verrühren. Ein Muffin-Blech mit Muffin-Förmchen auslegen und in jedes Förmchen 1 bis 2 Esslöffel des Teiges geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.