

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2020** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Jasper Brinkmann

Spaghetti mit Avocado-Basilikum-Walnuss-Pesto und Riesengarnelen

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:
 250 g Spaghetti
 Salz, aus der Mühle

Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Für das Pesto:
 1 reife Avocado
 1 Bund Basilikum
 1 Packung Walnüsse
 1 Limette
 2 EL Sahne
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, vom Kern befreien, dann das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Fruchtfleisch mit Basilikum, Walnüssen, Limettensaft und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gekochte Nudeln in eine große Pfanne geben und gleichmäßig mit dem Pesto vermengen. Sahne einrühren, erneut gut schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:
 6 küchenfertige Riesengarnelen
 1 rote Chilischote
 2 Knoblauchzehen
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen, trockentupfen und ggf. entdarmen. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls hacken. Garnelen scharf in einer Pfanne mit Knoblauch, Chili und Öl anbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf den Nudeln anrichten.



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 die Garnitur:
 2 kleine Tomaten

Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.