

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2022 ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Jennifer Schönrock**

**Bunter Blumenkohlsalat mit Erdnuss-Dressing und gebratenen Garnelen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Blumenkohlsalat:**

- 400 g Blumenkohl
- 1 Avocado
- 120-140 g Salatgurke
- 150-180 g Rotkohl
- 1 Mango
- 1 Granatapfel
- 1 Zitrone
- ½ Bund Thai-Koriander
- Salz, aus der Mühle

Den Blumenkohl waschen, Blätter entfernen und 400 g Blumenkohl in einem Mixer auf Reisgröße zerkleinern. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Blumenkohl mit 3 Esslöffel Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz vermischen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch von Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, entkernen und würfeln. Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Rotkohl waschen und fein hobeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Mango, Gurke, Avocado, Rotkohl, Granatapfelkerne und Koriander zum Blumenkohl in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

**Für das Dressing:**

- 1 Zitrone
- 1-2 EL Erdnussmus
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Sojasauce
- Chiliflocken, zum Abschmecken

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Erdnussmus mit Fischsauce und Reisessig verrühren und mit Sojasauce, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken. Je nach Konsistenz Dressing beliebig mit Wasser verdünnen.

Dressing mit Blumenkohlsalat vermengen.

**Für die Garnelen:**

- 4 küchenfertige Riesengarnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- Neutrales Öl, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch und Kurkuma mit Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in dieses Öl legen und ziehen lassen. Dann die Garnelen in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig braten. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

**Für die Garnitur:**

- 60 g Cashewnüsse
- 2 Zweige Thai-Koriander
- Chiliflocken, zum Bestreuen

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und leicht salzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Blumenkohlsalat mit Cashewnüssen, Koriander und Chiliflocken garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.