▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. April 2021 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Laura Fröhlich

Dreierlei Blini: Mit Rote-Bete-Hummus & Feigentatar und Ziegenkäse & Geflämmter Lachs mit Avocado und Parmesan-Crumble

Zutaten für zwei Personen

Für den Blini-Teig:
150 g Buchweizenmehl
100 ml Milch
½ Pck. Backpulver
2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Buchweizenmehl mit Backpulver und einer Prise Salz vermischen. So viel Milch dazugeben, bis eine dickflüssige und cremige Masse entsteht. Ist die Masse noch zu dick, etwas mehr Milch einrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Blini herausbacken.

Für den Rote-Bete-Hummus:
450 g Kichererbsen, aus der Dose
100 g vorgegarte Rote Beete
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
60 g Tahini
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen, dabei da Abtropfwasser auffangen und ca. ¼ der Kichererbsen beiseitestellen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenabrieb für die Garnitur beiseitestellen. Knoblauch abziehen. Rote Bete grob zerkleinern. Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und ca. 2 Esslöffel Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem cremigen Hummus verarbeiten. Sollte der Hummus noch nicht cremig genug sein, nach und nach etwas Abtropfwasser der Kichererbsen untermixen.

Die beiseitegestellten Kichererbsen trockenreiben und mit restlichem Olivenöl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten backen. Danach mit Knoblauchpulver, Paprikapulver und Salz würzen. Hummus auf Blini geben und mit gerösteten Kichererbsen garnieren.

Für das Feigentatar mit Ziegenkäse:
150 g Feigen
1 Zitrone
50 g Ziegenfrischkäse
50 g Walnüsse
1 EL flüssiger Honig
50 g Zitronenkonfitüre
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feigen waschen, trockentupfen und würfeln. Mit Konfitüre und Honig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Ziegenfrischkäse mit dem Abrieb einer halben Zitrone vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ziegenfrischkäse auf Blini geben, das Feigentatar darauf geben und mit Walnüssen garnieren.

Für den Lachs:
100 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Avocado
1 Zitrone
50 g Parmesan
25 g weiche Butter
2 EL Crème fraîche
1 EL Wasabi-Paste
2 TL Sesamöl

Lachs waschen, trockentupfen, auf Gräten kontrollieren, dann in Würfel schneiden und in Sesamöl marinieren. Mit einem Bunsenbrenner an der Oberfläche abflämmen. Mit Salzflocken würzen.

Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit Wasabi, 1 Teelöffel Zitronensaft und Crème fraîche zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben und mit weicher Butter, gemahlenen Mandeln und Mehl zu einem Teig vermengen. Teig auf ein Backblech bröseln. Für ca. 10

35 g gemahlene Mandeln
25 g Mehl
Salzflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Abkühlen lassen und zerbröseln.

Avocado auf Blini geben, den Lachs darauf geben und mit dem Parmesan-Crumble garnieren.

PROFI TIPP

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf **MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs** aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: **FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.