

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Mai 2024 ▪
Vorspeise mit Robin Pietsch



Lia Kufner

Zweierlei Garnele mit Miso-Mayonnaise, gebackener Gemüse-Rose, Mango-Salsa und Petersilien-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüserose:

½ Aubergine
 ½ Zucchini
 1 gelbe Paprika
 1 Knoblauchzehe
 50 g weiche Butter
 ¼ Bund Schnittlauch
 2 Zweige glatte Petersilie
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch mit Butter zu einer Kräuterbutter vermengen. Mit Salz würzen. Paprika schälen und dann mit Aubergine und Zucchini in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. Gemüsescheiben auf einem Backblech mit Papier ausbreiten, mit Kräuterbutter bestreichen und jeweils zu Röllchen („Rosen“) zusammenrollen. Für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für die Garnelenbällchen:

10 küchenfertige Garnelen
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL Sahne
 4 EL Panko
 2 Prisen Cayennepfeffer
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Garnelen mit Sahne und einer Prise Salz in einen Multizerkleinerer geben und vorsichtig anmixen, sodass die Masse leicht stückig bleibt. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und zu Bällchen formen. In Panko wälzen und in einer Pfanne mit reichlich Öl von allen Seiten knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die gebratenen Garnelen:

6 küchenfertige Garnelen
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 2 Prisen Currypulver
 ½ TL Knoblauchgranulat
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl mit Curry, etwas Salz und Knoblauchgranulat vermengen und Garnelen darin marinieren. Dann in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Butter und angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und Garnelen mit der Butter aromatisieren.

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 3 TL Misopaste
 300 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Ei mit etwas Salz, Pfeffer, Senf, Knoblauch, Zitronensaft und Misopaste mit einem Pürierstab aufmixen. Langsam das Öl einfließen lassen und dabei weiter pürieren bis eine Emulsion und dann eine Mayonnaise entsteht.

Für die Mango-Salsa: Schalotte abziehen, fein hacken und in Öl glasig anbraten. Mango und Paprika schälen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mango mit angedünsteter Schalotte und Paprika vermengen. Mit Zitronensaft, -abrieb, klein geschnittenem Knoblauch, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

½ Flugmango
½ rote Paprika
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 Prise Cayennepfeffer
½ TL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Für das Petersilien-Pesto: Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann abkühlen lassen. Petersilie grob hacken und zusammen mit geriebenem Parmesan, Pinienkernen, Öl, der abgezogenen Knoblauchzehe und etwas Pfeffer und Salz in einen Multizerkleinerer geben. Alles gut aufmixen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne
150 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador, Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)