

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. November 2021** ▪
Vorspeise mit Alfons Schubbeck



Niels Tobaben

Tostones rellenos: Mit Garnelen und Hähnchen gefüllte Kochbananen-Chips, Avocado-creme und Mango-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für die Kochbananen-Chips:
 2 Kochbananen
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Die Kochbananen schälen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben (ca. 3 cm tief) und die Kochbananen hineingeben. Goldbraun braten und herausnehmen. Klarsichtfolie in eine Zitronenpresse legen und jedes Stück der Kochbanane pressen, um einen kleinen Korb zu kreieren. Anschließend die Kochbananenkörbe erneut in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze knusprig frittieren. Mit Salz würzen.

Für die Garnelen-Hähnchen-Füllung:
 2 küchenfertige White Tiger Garnelen, ohne Kopf und Schale
 150 g Hähnchenbrustfilet
 6 Cherrytomaten
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette
 Chiliflocken, aus der Mühle
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Zwiebeln in Olivenöl bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, Knoblauch und Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und die Hitze erhöhen. Hähnchen waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Hähnchen scharf anbraten bis es außen goldbraun, innen aber noch nicht ganz durch ist. Tomaten und Zwiebeln wieder hinzugeben und die Hitze auf das Minimum reduzieren. Limette halbieren und den Saft einer viertel Limette auspressen und auffangen. Garnelen waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Limettensaft und Garnelen zum Hähnchen in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.



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 Avocado-creme:
 2 Avocados
 1 rote Zwiebel
 1 Limette
 2 EL Griechischer Joghurt, 2% Fett
 25 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Limette vierteln und den Saft einer viertel Limette auspressen und auffangen. Avocados mit Joghurt, Zwiebel, Limettensaft und Olivenöl mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Mango-Chutney:

1 Mango	Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne in Öl anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und zusammen mit etwas Zucker zu der Zwiebel geben. Ingwer schälen und klein schneiden.
1 rote Zwiebel	
3 cm Ingwer	
1 Limette	Limette halbieren und den Saft einer halben Limette auspressen und auffangen. Chutney mit Ingwer, Limettensaft und Chiliflocken abschmecken. Dann köcheln lassen bis die Mango weich ist und das Chutney cremig wird.
50 g Feta	
2 Zweige Koriander	
Brauner Zucker, zum Abschmecken	
Chiliflocken, aus der Mühle	Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Feta zerbröseln.
Olivenöl, zum Braten	
Salz, aus der Mühle	Chutney mit Koriander und Feta garnieren.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Für die Garnitur:

1 Bananenblatt	Bananenblatt ggf. putzen.
----------------	---------------------------

Das Gericht auf Tellern auf einem Bananenblatt anrichten und servieren.