▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Dezember 2023 ▪
„Silvester-Menü“ mit Johann Lafer

Ralf Zacherl

Vorspeise: Gebratene Riesengarnelen auf Rote-Bete-Carpaccio mit Meerrettich-Schmand, Quinoa, Äpfeln und karamellisierten Sonnenblumenkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:
6 Riesengarnelen, 8/12 ohne Schale
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen kurz in Öl glasig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rote Bete:
2 Rote Bete, ca. 200 g, z.B. Rote Bete, Ringel Bete oder Gelbe Bete
1 TL Zucker
½ TL Salz

Bete schälen und mit Hilfe einer Aufschnittmaschine oder eines Gemüsehobels in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Salz und Zucker mischen und kalt stellen.

Für die Quinoa:
60 g Quinoa
Salz, aus der Mühle

Quinoa in kochendem Salzwasser ca. 14 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Sonnenblumenkerne:
40 g Sonnenblumenkerne
3 TL Puderzucker

Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten. Puderzucker darüber streuen und karamellisieren. Sonnenblumenkerne herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Äpfel:
½ grüner Apfel, z.B. Granny Smith
1 Limette, Saft & Abrieb
1 cm Ingwer
3 EL kaltgepresstes Leinöl, alternativ Sonnenblumen- oderTraubenkernöl
1-2 TL Ahornsirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und 1 TL fein reiben. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Ingwer mit Limettenabrieb und -Saft, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit Schale grob reiben. Mit etwas angerührtem Dressing mischen.

Für den Schmand:
1 cm frischer Meerrettich
2 EL Schmand
1 Limette, Saft
Honig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. 1-2 TL Meerrettich schälen, reiben und mit Schmand verrühren. Mit Limettensaft, Honig und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:
20 g Saiblingskaviar
1 Beet Erbsenkresse

Kaviar als Garnitur verwenden. Kresse zupfen.

Rote-Bete-Scheiben auf großen Tellern anrichten. Quinoa, Apfelraspel und Sonnenblumenkerne darauf verteilen. Garnelen auf der Bete verteilen. Restliches Dressing darüber träufeln. Vom Meerrettich-Schmand mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen, mit dem Kaviar und der Kresse anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2023):

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