

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. August 2022 ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Sabine Tröster

Garnelen mit Fenchel-Orangen-Salat und eingelegten roten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die eingelegten roten Zwiebeln:

2 kleine rote Zwiebeln
50 ml Himbeeressig
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
1 Sternanis
1 Wacholderbeere
50 g Zucker
½ TL gemahlener Pfeffer
Salz, aus der Mühle

70 ml Wasser mit Himbeeressig, Lorbeerblatt, Nelke, Sternanis, Wacholderbeere, Zucker, Pfeffer und etwas Salz aufkochen lassen. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Sud übergießen und abkühlen lassen.

Für den Salat:

1 Fenchel mit Grün
2 Orangen
1 TL Dijon-Senf
1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
1 TL Agavensirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, Fenchelgrün für Garnitur beiseitelegen, halbieren und mit einer Aufschnittmaschine dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Orangen schälen und filetieren. Übrig gebliebenes Fruchtfleisch auspressen. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

4 EL Orangensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Agavensirup, Dijon-Senf, Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Fenchel und die Orangenfilets auf Teller anrichten. Eingelegte rote Zwiebeln darauf verteilen. Dressing darüber träufeln.

Für die Garnele:

2 küchenfertige Garnelen, ohne Kopf und Schale
1 Orange
2 TL Hanfsamen
1 Prise Piment d'Espelette
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Hanfsamen in einer Pfanne anrösten und Garnelen darin wälzen.

Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Piment d'espelette würzen. Etwas Orangenabrieb über die Garnelen geben.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2022):

- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur (Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)

Garnelen in die Mitte des Salates setzen und mit Fenchelgrün und essbaren Blüten garniert servieren.