

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2022 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Sascha Steinbek

Lauwarmer Belugalinsensalat mit Mango, Avocado, gebratenen Jakobsmuscheln und Sektsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Belugalinsen
 1 Mango
 1 Avocado
 1 Zwiebel
 300 ml Gemüsefond
 1 TL Dijon-Senf
 1 EL Kräuteressig
 4 EL Olivenöl
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Belugalinsen im Gemüsefond ca. 25 Minuten kochen lassen. Abseihen und beiseitestellen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebeln, Senf, Kräuteressig, Olivenöl, Chilipulver, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, kurz pürieren.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. $\frac{3}{4}$ der Mango und $\frac{3}{4}$ der Avocado zu den anderen Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis eine püreeartige Konsistenz entsteht.

Restliche Mango und restliche Avocado in feine Würfel schneiden, etwas Mango und Avocado als Garnitur zurückbehalten, den Rest nach dem Mixen unter das Püree heben. Nun $\frac{3}{4}$ der Sauce über die warmen Linsen geben, vermengen und ziehen lassen. Restliche Sauce als Garnitur verwenden.

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln
 Butter, zum Braten

Jakobsmuschel von beiden Seiten nur ganz kurz in heißer Butter sautieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Irland, Großbritannien, Frankreich (mit der Hand gesammelt)

Für die Sektsauce:

125 ml trockener Sekt
 1 Schalotte
 50 g kalte Butter und Butter, zum Braten
 Speisestärke, zum Binden
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalte Butter in Würfel schneiden und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In heißer Butter glasig dünsten. Sekt zugießen, aufkochen und ca. 1 Minute einköcheln. Pürieren und durch ein Sieb zurück in einen Topf passieren. Bei schwacher Hitze kalte Butter einrühren, ggf. mit Speisestärke abbinden.

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Jakobsmuscheln nur kurz in der Sektsauce erwärmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.