

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2020** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Valera Tokarev

**Paprika-Mandel-Suppe mit würzigen Garnelen,
 Schnittlauchcreme und Knoblauchbrot**

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 rote Paprika
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 50 g gemahlene Mandeln
 50 ml Milch
 300 ml Gemüsefond
 1 Muskatnuss
 1 TL getrockneter Majoran
 2 EL Rapsöl, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und im erhitzten Öl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Muskatnuss reiben. Gewürfelte Paprika, Mandeln, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer darin 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Fond und Milch ablöschen. 10-15 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren. Suppe pürieren und abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren.

Für die Garnelen:

6 küchenfertige Riesengarnelen
 2 Knoblauchzehen
 1 milde Chilischote
 1 EL Sambal Oelek
 Olivenöl, zum Marinieren
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und grob hacken. Knoblauch und Chili mit dem Öl und Sambal Oelek vermengen und die Garnelen dazu legen. 20 Minuten marinieren lassen. Garnelen anschließend von beiden Seiten kurz scharf anbraten und je drei Garnelen auf einen Spieß stecken.



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 Creme:

1 Zitrone
 100 ml saure Sahne
 1 Bund Schnittlauch
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit saurer Sahne verrühren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Dip mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot: Ciabatta in Scheiben schneiden. Scheiben in der Pfanne trocken anrösten. Knoblauch abziehen, anschneiden und die angerösteten Scheiben damit einreiben. Öl und Salz auf das Brot geben.

- ½ Ciabatta
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl, zum Einreiben
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zusammen mit den Blüten und Sprossen auf der Suppe verteilen.

- Essbare Blüten (z.B. Stiefmütterchen)
- Verschiedene Kressearten (grün, rote Sprossen)
- Mandelblättchen

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.