

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Hank Hoyer

**Schwarze Knusper-Garnele mit Avocado-Wasabi-Püree,
Mango-Chili-Salsa und pikanter Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnele:

4 Black Tiger Garnelen, mit Schale,
entdarmt
1 Ei
Pflanzenöl, zum Frittieren
100 g Mehl
150 g Panko
1 TL Aktivkohle, zum Kochen
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 °C vorheizen.

Garnelen schälen und das letzte Schwanzsegment für die Optik dranlassen. Darm ggf. entfernen. Garnelen trockentupfen. Mit etwas Salz und einer Prise Cayennepfeffer würzen.

Panko mit Aktivkohle und einer Prise Salz vermischen. Ei verquirlen. Garnelen nacheinander erst im Mehl wenden, dann in das Ei eintauchen, abtropfen lassen und anschließend im schwarzen Panko wälzen. Im heißen Frittieröl 2-3 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Avocado-Wasabi-Püree:

1 reife Avocado
½ Limette, Saft
1 EL Crème fraîche
½ TL Wasabi-Paste
Salz, aus der Mühle

Das Fruchtfleisch von der Avocado mit dem Saft einer halben Limette, Crème fraîche und Wasabi-Paste pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für die Mango-Chili-Salsa:

1 rote Paprikaschote
1 kleine scharfe rote Chilischote
1 reife Mango
1 Limette, Saft & Abrieb
1 TL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern befreien und schälen. Paprika entkernen, von den Trennhäuten befreien und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Chili ebenfalls von Kernen und Trennhäuten befreien und fein würfeln. Mit einem halben Teelöffel der fein gehackten roten Chilis, Limettensaft und -abrieb, Olivenöl, einer Prise Zucker und Salz vermischen.

Für die Mayonnaise:

¼ Zitrone, Saft
1 Ei, Größe L
1 TL Dijonsenf
125 ml Sonnenblumenöl
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In ein hohes Gefäß erst das Ei geben, dann Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie das gesamte Sonnenblumenöl hinzufügen. Den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes setzen und mit Geduld laufen lassen, bis man den Beginn einer Emulsion sieht. Danach sehr langsam den Mixer hochziehen.

Zum Schluss mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Zitronensaft nochmals abschmecken.

Für die Garnitur: Gericht mit gezupften Korianderblättern garnieren.
¼ Bund Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

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