

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2025**
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Daniela Schrick

„Surf & Turf“ von Lamm und Garnele mit Mango-Avocado-Tatar, Avocado-Creme und Papas arrugadas mit Mojo rojo

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

4 Lammkoteletts
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Koteletts mit Öl, der Knoblauchzehe und Rosmarin in eine Pfanne geben und von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten, bis eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht ist.

Für die Garnelen:

6 White-Tiger-Garnelen, geschält und entdarmt
 1-2 Knoblauchzehen
 100 ml Olivenöl
 1 Zweig Rosmarin
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Eine Marinade aus Öl, Knoblauch und Rosmarin erstellen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Garnelen in die Marinade legen und dort ziehen lassen. Anschließend kurz in einer Pfanne anbraten.

Für die Papas arrugadas:

300 g Drillinge mit sauberer Schale
 60 g Meersalz

Kartoffeln waschen und mitsamt der Schale in einen Topf mit Meersalz und 600 ml Wasser geben. 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln anschließend abgießen und ein wenig Restflüssigkeit im Topf lassen. Die Restflüssigkeit mit den Kartoffeln wieder auf das Kochfeld stellen und das Wasser bei mittlerer Hitze ohne Deckel verdampfen lassen. Den Topf dabei gelegentlich rütteln. Es sollte sich eine leichte Salzkruste bilden.

Für das Mango-Avocado-Tatar:

1 rote Paprika
 1 reife Avocado
 1 rote Zwiebel
 1 Mango
 1 Limette, Saft
 ½ Bund glatte Petersilie
 4 EL Olivenöl
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie fein hacken. Paprika schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Avocado und Mango von der Schale befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles gut miteinander vermengen. Limette pressen und den Saft auffangen. Eine Vinaigrette aus 4 EL Limettensaft und Öl herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Vinaigrette über das Tatar geben.

Für die Mojo rojo:

1 Scheibe Toast
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
2 EL Rotweinessig
50 ml Rapsöl
¼ TL Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL Salz

Rand vom Toast entfernen, die Scheibe in etwas Wasser einweichen und vorerst zur Seite stellen. Knoblauch abziehen. Alle Zutaten, bis auf das Toast, zusammengeben und fein pürieren. Toast aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und ebenfalls unterpürieren.

Für die Avocado-Creme:

1 Avocado
50 g Schmand
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocadofruchtfleisch von Kern und Schale befreien und zusammen mit dem Schmand pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Garnelen** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf **Garnelen aus Aquakultur** zurück. Laut WWF sind Garnelen aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

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