

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Mai 2024 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Lena Rath

Dekonstruierter Taco: Gebratene Garnele mit Guacamole, Tomatensalsa, gepickeltem Babymais und selbstgemachten Taco-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den gepickelten Babymais:

125 g Babymais
4 EL Weißweinessig
4 EL Rohrohrzucker
1 TL Salz

Den Babymais 200 ml Wasser zusammen mit Zucker, Salz und Essig aufkochen und Mais darin 5 Minuten blanchieren. Topf von der Hitze nehmen und Mais weitere 20 Minuten im Sud ziehen lassen.

Für die Tortilla-Chips:

150 g Maismehl
Sonnenblumenöl, zum Braten
1 Prise Salz

100 ml Wasser erhitzen. Maismehl mit Wasser und Salz vermengen und zu einem Teig kneten. Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen. Dann in jeweils 1-2 cm große Bällchen formen und mit einer Tortillapresse oder der Unterseite eines Glases flach und dünn plattdrücken. Entstandene Chips in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl knusprig ausbacken bis sie „aufploppen“.

Für die Tomatensalsa:

4 Fleischtomaten
1 grüne Chilischote
1 Limette, Saft
4 Zweige Koriander
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischtomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und Strunk entfernen. Chilischote längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Kleinhacken. Koriander ebenfalls fein hacken. Limette auspressen. Tomatenstücke, Chili und Koriander mit Limettensaft und Olivenöl mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Guacamole:

2 Avocados
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft & Abrieb
½ Bund Koriander
1 Prise Chiliflocken
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen, Kern entfernen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander grob hacken. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Alle Zutaten zusammen mit Chiliflocken und Öl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnele: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen für 5-6 Minuten scharf von beiden Seiten darin anbraten. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Garnelen mit Limettensaft ablöschen, mit Salz würzen und kurz vor dem Servieren mit Limettenabrieb bestreuen.

2 Rotgarnelen, küchenfertig ohne Kopf und Darm
1 Limette, Saft & Abrieb
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Eismeergarnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: Westgrönland, Grundschieppnetze