

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 01. September 2020 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Claudia Engelhardt

Ceviche mixto mit frittierter Kochbanane und Popcorn

Zutaten für zwei Personen

Für die Ceviche:

200 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 100 g rohe Garnelen, küchenfertig,
 ohne Kopf und Schale
 2 rote Chilischoten
 1 rote Zwiebel
 6 Limetten
 1 Orange
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Limetten und Orange auspressen. Chilischoten waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Fischfilet waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Garnelen ggf. entdarmen, waschen und trockentupfen.

Limetten- und Orangensaft mit Chili vermengen, dann Fisch und Garnelen in diesen Saft geben. Die Hälfte der Zwiebelringe dazugeben. Nun den Fisch und die Garnelen in dem Sud ziehen lassen, zwischendurch wenden, damit beides gleichmäßig mariniert wird.

Ceviche abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Zwiebelringe für die Garnitur verwenden.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)

Für die Banane:

1 grüne Kochbanane
 Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Banane schälen und in feine Streifen schneiden. In der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für das Popcorn:

50 g Popcorn-Mais
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle

Popcorn-Mais mit Öl in einen Topf geben, diesen mit einem Deckel verschließen und Popcorn herstellen. Anschließend mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

2 Roma-Tomaten
 1 Limette
 3 Zweige Koriander

Limette unter heißem Wasser abspülen und Zesten abreiben. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Ceviche mit Limettenzesten, Tomatenwürfeln und Korianderblättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.