

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. Mai 2021** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



Maurice Reinhard

**Gebratene Riesengarnelen mit Bulgur, Gurkensalat und Limetten-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Garnelen:**  
 300 g küchenfertige Black Tiger Garnelen, mit Schwanz  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone  
 40 g Butter  
 Sonnenblumenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Anschließend für jeweils 1-2 Minuten von jeder Seite scharf in Öl anbraten. Von der Hitze nehmen. Knoblauch andrücken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch, einen Spritzer Zitronensaft, Zitronenabrieb und Butter zu den Garnelen in die Pfanne geben und arosieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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 den Bulgur:**  
 200 g Bulgur  
 1 normale Strauch-Tomate  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 50 g grüne Oliven, entsteint  
 50 g Feta  
 500 ml Gemüsefond  
 1 TL scharfes Paprikapulver  
 1 TL Kurkuma  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fond aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma und Zitronensaft würzen. Eine Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien, waschen und in fein schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Knoblauch mit dem Bulgur und 1 Esslöffel Olivenöl vermengen. Bulgur-Mix mit warmem Fond aufgießen und für 15 bis 20 Minuten unter einem Küchentuch quellen lassen.

Die andere Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien, waschen und klein schneiden. Tomate waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Feta und Oliven ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Sobald der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat, Frühlingszwiebel, Tomate, Feta und Oliven hinzufügen, vermengen und im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Gurkensalat:**  
 1 große Schlangengurke  
 1 Zitrone  
 1 milde rote Chilischote  
 1 TL gerösteter Sesam  
 1 TL Sojasauce  
 1 EL Olivenöl  
 1 kleiner Bund Minze  
 1 Prise getrocknete Chiliflocken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in feine Streifen schälen. Salzen und zum Entwässern beiseitestellen. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach aufschneiden und fein hacken. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Gurkenstreifen ausdrücken und überschüssiges Wasser abgießen. Gurkenstreifen mit Chili und Minze vermengen und mit Olivenöl, Sojasauce, Sesam, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und ziehen lassen.

**Für die Mayonnaise:**

1 Limette	Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Sonnenblumenöl, Saft und Abrieb einer halben Limette, Senf, Salz und Pfeffer in einen schmalen
1 Ei	Messbecher füllen. Den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen
1 TL Wasabi-Paste	und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich vermengen. Wasabi-Paste vorsichtig unterrühren.
1 TL mittelscharfer Senf	
200 ml Sonnenblumenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.