

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 24. Januar 2023 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Andrea Reinl

**Zweierlei von der Avocado: Avocado-Mais-Blini und
 gegrillte Avocado mit Jakobsmuschel-, Garnelen- und
 Seeteufel-Ceviche**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Avocado-Mais-Blini und
 Jakobsmuschel-Garnelen-Ceviche:**

- 4 küchenfertige Jakobsmuscheln
- 2 küchenfertige Riesengarnelen, ohne
Kopf und Schale
- 1 Avocado
- 100 g Mais aus der Dose
- 2 Limetten
- 2 Eier
- 80 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Butterschmalz, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Mais auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Garnelen ggf. putzen. Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Jakobsmuscheln und Garnelen mit Abrieb und Saft von einer Limette vermischen und 20-30 Minuten zugedeckt kaltstellen.

Avocado entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen, würfeln und mit einem Esslöffel Limettensaft zerdrücken.

Eier mit Mehl und Backpulver verrühren, Avocado und Mais untermischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Je 2-3 Esslöffel Masse hineingeben, etwas flach drücken und von jeder Seite goldbraun ausbacken.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand November 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand November 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Für die gerillte Avocado mit

Seeteufel-Ceviche:

250 g Seeteufelfilet, Sushi Qualität,
ohne Haut
1 Avocado
1 Tomate
100 g Ananas
2 Limetten
1 TL gelbe ChilisaUCE
1 Bund Koriander
Neutrales Öl, zum Einpinseln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Seeteufel abbrausen und trockentupfen. In 1 cm große Stücke würfeln. Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Fisch mit Saft und Abrieb in einer Schüssel vermischen und 20–30 Minuten zugedeckt kaltstellen.

Tomate halbieren, entkernen und klein würfeln. Ananas schälen und in gleich große Stücke wie die Tomate schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken. Koriander, ChilisaUCE, Tomate und Ananas vermengen.

Avocado halbieren und entkernen. Die Schnittfläche mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne 4-5 Minuten grillen.

Fisch unter Tomate und Ananas mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Avocado füllen.



Laut WWF sollte der **Seeteufel** nicht die erste Wahl sein und als echte Delikatesse betrachtet werden. Sollten Sie ihn dennoch zubereiten wollen, dann empfiehlt WWF Fische aus folgenden Gebieten (Stand: November 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundlangleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.