

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Mai 2022 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Maria Hertenberg

Dreierlei veganes Ceviche mit frittierten Kochbananen

Zutaten für zwei Personen

Für Rote-Bete-Ceviche:

1 rohe Rote Bete Knolle
1 Nori Blatt
2 Zweige Meereseichel
½ rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
½ Orange, davon Saft
½ Zitrone, davon Saft
¼ Bund Petersilie
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und Knoblauch dazugeben. Mit Wasser ablöschen und das Noriblatt dazugeben und ziehen lassen, dann das Noriblatt wieder entfernen.

Meereseichel und Petersilie klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden und mit Fenchel und Petersilie in eine Schüssel geben.

Orange und Zitrone auspressen und über die Rote Bete geben. Alles untereinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für Mango-Avocado-Ceviche

½ Mango
½ Avocado
½ rote Zwiebel
½ rote mittelscharfe Chilischote
1 Zitrone, davon Saft
½ Bund Koriander
2 TL Agavendicksaft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango und Avocado schälen, herauslösen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, klein würfeln und die Chili in dünne Ringe schneiden. Zitrone auspressen und den Koriander grob hacken. Alle Zutaten gut mit Agavendicksaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Pilz-Ceviche:

1 Kräuterseitling
1 gelbe Paprika
½ weiße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 gelbe mittelscharfe Chilischote
1 Limette, davon Saft
2 TL Agavendicksaft
½ Bund Koriander
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitling in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen, klein schneiden, dazugeben und dann in eine Schüssel geben. Limette auspressen und mit Agavendicksaft verrühren.

Chili und Paprika klein schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Chili und Paprika dazu geben. Koriander hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kochbananen: Kochbanane schälen und in ca. 3 mm Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Streifen erst in Speisestärke, dann in Hafermilch und dann in Pankomehl wenden und dann ca. 3 Minuten frittieren. Ggf noch etwas salzen und zu dem Ceviche servieren.

- 1 kleine Kochbanane
- 2 EL Speisestärke
- 100 ml Hafermilch
- 100 g Pankomehl
- 1 Prise Chiliflocken

Speiseöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten garnieren.
Einige Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.