

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2022** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Shanghai Salad mit Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

- 1 Limette
- 1 Ei
- ½ TL Wasabi aus der Tube
- 1 EL Sweet Chili Sauce
- 1 TL grüner Tabasco
- Neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise Meersalz

Das Ei aufschlagen und in einen hohen Messbecher geben. Meersalz, grünen Tabasco, Sweet Chili Sauce und Wasabi hinzugeben und mixen. Pflanzenöl unter stetigem Mixen hinzugeben bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Limette halbieren und auspressen. Mayonnaise mit Limettensaft abschmecken.

Für das Dressing:

- 1 Limette
- 25 ml Reisessig
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer, geschält
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL Ahornsirup
- 25 ml Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl

Limette waschen, halbieren, auspressen und Schale abreiben. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen und in Scheiben schneiden. Limettensaft, Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dressing durch ein Sieb passieren und mit Olivenöl, Ahornsirup, Sesamöl, Sojasauce und Reisessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für die Garnelen:

- 6 Riesengarnelen
- 1 junge Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- Salz Flocken, zum Würzen
- Piment d'Espelette, zum Würzen
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Garnelen aus der Schale brechen, entdarmen, abwaschen und trockentupfen. Garnelen von beiden Seiten salzen und mit Olivenöl marinieren. Knoblauch abziehen und anknacken. Thymian abrausen und trockenwedeln.

Garnelen in einer Pfanne von beiden Seiten braten. Thymianzweige und Knoblauchzehe hinzugeben. Mit Salt Flakes und Piment d'espelette würzen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 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 Garnitur:
1 kleine Avocado
1 kleine Mango
200 g Blattsalat
50 g Bonitoflakes

Salat waschen und trockenschleudern. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden. Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Mango und Blattsalat vermengen und mit Dressing marinieren.

Die Mayonnaise auf einen Teller streichen. Avocadospalten darauf geben und Garnelen darauf drapieren. Salat hinzugeben und Gericht mit Bonitoflakes fertig stellen.