

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. August 2024 ▪
Finalgericht von Cornelia Poletto



Kaninchen-Tajine mit grünen Oliven und Granatapfel-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für den Granatapfel-Couscous:

- 100 g Instant-Couscous
- 1 Zitrone, Schale
- 2 EL Granatapfelkerne
- 150 ml Geflügelfond
- ½ Stängel Zitronengras
- 4 Zweige Minze
- 1 TL Ras el-Hanout
- Feines Meersalz, zum Würzen

Den Fond mit abgezogener Zitronenschale und angedrücktem Zitronengras aufkochen und vom Herd nehmen. Schale und Zitronengras entfernen und Fond über Couscous gießen. Zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen fein schneiden. Couscous mit Ras el-Hanout und Salz würzen und mit Granatapfelkernen und fein geschnittener Minze fertigstellen.

Für die Kaninchen-Tajine:

- 4 Kaninchenfilets
- 2 Möhren mit Grün
- 100 g Kicherbsen, aus der Dose
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 10 grüne Oliven
- 2 eingelegte Salzzitronen
- 500 ml Geflügelfond
- 50 ml Kalbsjus
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 12 Safranfäden
- ½ Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Stärke, zur Bindung
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Silberhaut parieren und Fleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides fein würfeln und mit Kreuzkümmel, Safranfäden und Olivenöl vermengen. Kaninchen darin marinieren. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Segmente schneiden. Grün zur Seite legen. Schmorgefäß (Tajine) bei mittlerer Hitze erwärmen und die Kaninchenstücke darin goldgelb anbraten. Salzen und dann Zwiebeln und Möhren dazugeben. Salzzitronen achteln und mit Zimtstange und Lorbeerblatt dazugeben. Mit etwas von Fond und Jus ablöschen und alles mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen. Schmortopf immer nach und nach mit Fond und Jus aufgießen. Abgetropfte Kichererbsen und Oliven dazugeben. Weitere 10 Minuten garen. Bei Bedarf Sauce mit Stärke abbinden. Karottengrün fein schneiden. Kaninchen-Tajine mit Salz, Pfeffer und Karottengrün abschmecken.

Für die Garnitur:

- 2 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Kaninchen-Tajine auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Pinienkernen und dem Couscous servieren.

Zusatzzutaten von Jan-Timo:
Koriander

Jan-Timo nutzte gehackten Koriander, um seine Tajine damit zu verfeinern.

Zusatzzutaten von Anna:
Koriander

Anna nutzte gehackten Koriander, um ihre Tajine damit zu verfeinern.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. August 2024 ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Sommerlicher Salat mit Garnelen und Mango-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die Mango-Salsa:

1 Flug-Mango
1 kleine rote Chilischote
½ Limette, Saft
2 Zweige Koriander
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch der Mango jeweils rechts und links vom Stein großzügig abschneiden. In Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und Limettensaft darüber geben. Koriander fein hacken und zur Mango geben. Mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Alles miteinander vermengen und ziehen lassen. Bei Bedarf Chili in feine Ringe hacken und mit dazugeben.

Für die gegrillte Avocado:

1 reife Avocado
Olivenöl, zum Braten

Avocado halbieren und Stein herausnehmen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. In Spalten schneiden und in einer heißen Grillpfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten grillen.

Für die gebratenen Garnelen:

8 Riesengarnelen, küchenfertig
1-2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 Prisen Piment d'Espelette
Saltflakes, zum Würzen

Garnelen putzen, Darm entfernen, kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen. In eine kleine Schüssel geben und etwas Olivenöl beträufeln. Knoblauch inklusive Schale mit einem Messer andrücken und mit in die Schale geben. Garnelen ziehen lassen. Dann in einer erhitzten Pfanne ohne Öl anbraten. Nach dem Wenden der Garnelen, restliche Marinade mit in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten bei abgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Mit Piment d'Espelette und Saltflakes abschmecken.

Für die Mayonnaise:

¼ Salzzitrone
½ Limette, Saft
2 Eier
½ TL Currypulver
1 TL Ahornsirup
200 ml neutrales Pflanzenöl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Eier in ein hohes Gefäß aufschlagen. Curry, Ahornsirup und Limettensaft dazugeben und mit einer Prise Salz würzen. Alles mit einem Pürierstab aufmixen und dann langsam Öl einfließen lassen, dabei weiter pürieren bis eine Emulsion entsteht. Kurz vor der Ende des Vorgangs Olivenöl dazugeben. Die Mayonnaise sollte nicht zu fest werden. Nur die Schale der Salzzitrone fein würfeln und unter Mayonnaise rühren. Mit etwas Salz und Curry abschmecken.

Für die Fertigstellung:

½ Römersalatherz

Mit der Mayonnaise einen Streifen auf den Servierteller streichen. Garnelen sowie Avocado darauf setzen und Mango-Salsa darüber verteilen. Römersalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit etwas Olivenöl marinieren und zwischen den Garnelen drapieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie