

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Oktober 2022** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Thomas Löhr

Kokos-Chili-Suppe mit Garnelenspieß und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- ½ Banane
- ½ Apfel
- 1 scharfe rote Chilischote
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Limette
- 2 cm Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüfefond
- 100 ml Sahne
- 1 Prise Zucker
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Die Banane schälen, klein schneiden. Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Chili klein schneiden. Ingwer schälen, Zitronengras andrücken.

Banane, Apfel, Chili, Zitronengras, Ingwer, Sahne, Kokosmilch und Fond ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Topf kochen lassen. Ingwer und Zitronengras entnehmen und anschließend alles pürieren.

Mit Salz, Chili und Zucker würzen. Limette halbieren und Suppe mit Limettensaft abschmecken.

Für die Garnelen:

- 6 küchenfertige Garnelen
- Geröstetes Erdnussöl, zum Anbraten
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen auf Holzspieße ziehen und kurz vor dem Servieren in der Pfanne ca. 2-3 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.



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

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)).

Für den Brotchip:

- ½ Baguette
- Geröstetes Erdnussöl, zum Anbraten

Baguette dünn aufschneiden und in der Pfanne mit Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.