

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. November 2022** ▪
„3 Komponenten“ mit Björn Freitag



Michael Jandt

**Wasabi-Apfel-Waffel mit pikanter Crème-fraîche-Garnele
und Fenchelsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Wasabi-Apfel-Waffel:

1 Apfel
 1 Ei, Kl. M
 32 g weiche Butter
 62 g Buttermilch
 43-60 g Wasabi-Paste
 62 g Mehl
 1 TL Backpulver
 1 TL Ahornsirup
 2 TL Zucker
 1 Prise Salz
 Puderzucker, zum Bestreuen
 Butter, zum Braten
 Neutrales Öl zum Ausbacken

Das Ei mit weicher Butter, Zucker und Ahornsirup schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und Esslöffelweise unterrühren. Wird der Teig zu fest mit Buttermilch verflüssigen, sodass am Ende ein glatter Teig entstanden ist. Wasabi unterrühren. Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Scheibchen schneiden. Apfelscheiben zum Waffelteig geben und die Waffeln im Waffeleisen ggf. mit etwas Butter ausbacken. Bei Waffeleisen, die dünne Waffeln backen, empfiehlt es sich, die Waffel anschließend auf einer Seite noch mal kurz in Butter anzubraten, damit diese schön knusprig wird. Beim Anrichten die Waffel mit etwas Puderzucker bestäuben.

Für die Crème-fraîche-Garnele:

2 küchenfertige Riesengarnelen
 1 Frühlingszwiebel
 1 Limette
 ½ Knoblauchzehe
 2 TL Crème-fraîche
 ½ Jalapeño
 1 Msp. Piment d'Espelette
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Riesengarnele in der Mitte zerteilen. Jalapeño waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und auch in feine Scheiben schneiden. Schnittflächen der Garnelen mit Zwiebeln, Knoblauch und Jalapeño belegen und dann in einer sehr heißen Pfanne anbraten und salzen. Nach ca. 30 Sekunden drehen und Knoblauch, Jalapeño und Frühlingszwiebeln von Garnele runterkratzen und kurz in der Pfanne mitbraten. Nach ca. 10 Sekunden Crème fraîche in die Pfanne geben. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Garnelen mit einem Spritzer Limettensaft würzen und mit Crème fraîche glasieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 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 Fenchelsalat: Hälfte der Zitrone auspressen und Traubensaft mit 2 TL Zitronensaft, Ahornsirup, Rauchsatz, Salz, Pfeffer, Sojasauce und etwas vom Ingwersaft vermengen. Mit Olivenöl zu einem Dressing emulgieren.

¼ Fenchel mit Fenchelgrün Fenichel waschen, Grün abschneiden und zur Dekoration beiseitelegen.
1 Zitrone

2 EL roter Traubensaft Fenichel waschen, Grün abschneiden und zur Dekoration beiseitelegen.
½ EL Sushi-Ingwer im Saft Fein hobeln mit Salz bestreuen und durchkneten, danach mit Dressing marinieren. Etwas Sushi-Ingwer in feine Streifen schneiden, ebenfalls ins Dressing geben, vermengen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Fenchelsalat abtropfen lassen.

1 TL Sojasauce
1 TL Ahornsirup
2-3 EL Olivenöl
1-2 Prisen Rauchsatz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.