

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2024** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Mein Gemüsestar" mit Robin Pietsch**



Olga Held

Karotte: Karotten-Süppchen mit Kokosschaum und Garnele, Crostini mit Karottengrün-Pesto, Karotten-Walnuss-Creme und Karotten-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Karotten
2 Riesengarnelen, ohne Schale & Darm
1 Schalotte
1-2 cm Ingwer
100 ml Sahne
500 ml Gemüsefond
1 Prise Currypulver
1 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Alles in Rapsöl andünsten. Curry darüber stäuben und kurz anrösten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, einmal aufkochen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen.

Sahne dazu geben, kurz erwärmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen in Olivenöl glasig braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kokosschaum:

100 ml Kokosmilch
1 Stange Zitronengras
1 Prise Salz

Kokosmilch mit dem Zitronengras und etwas Salz erwärmen und ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten aufschäumen. Kokosschaum auf die Suppe geben.

Für das Karottengrün-Pesto:

75 g Karottengrün
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
30 g Parmesan
50 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Karottengrün abbrausen, trockenwedeln und die Blätter von den Stielen zupfen. Karottengrün klein hacken.

Knoblauch, Pinienkerne, Karottengrün und Olivenöl in einen Standmixer füllen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Parmesan fein reiben und mit Salz und Pfeffer unter die Masse geben. Kurz vor dem Anrichten mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Für die Chips:

1 Karotte
3 Stiele Karottengrün
½ Bund glatte Petersilie
300 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle

Karotte in sehr feine Scheiben hobeln. Petersilie von den Stielen entfernen und das Karottengrün von den Stielen befreien.

Im heißem Butterschmalz einzeln frittieren und mit Salz bestreuen.

Für das Karotten-Walnuss-Crostini:

½ Baguette
1 Karotte
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 Zitrone, Saft
50 g Frischkäse
50 g Crème fraîche
1 EL Butter
1-2 Zweige glatte Petersilie
50 g Walnüsse
1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Schalotte und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden, in Butter anschwitzen und abkühlen lassen. Karotte fein raspeln. Walnüsse in der Pfanne mit dem Zucker karamellisieren lassen und nach dem Abkühlen grob hacken.

Eine Messerspitze Ingwer reiben. 1 TL Zitronensaft auspressen. Petersilie hacken, sodass 2 EL entstehen. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karottengrün-Pesto auf dem Baguette verteilen. Anschließend die Karottencreme darauf geben und die Chips drauf verteilen.

Für die Garnitur:

1 gelbe Karotte
1 TL Butter
1 EL Zucker

Karotte schälen und Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Zucker und Butter schwenken. Als Rose einrollen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** (tropische) aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen.

(Stand Oktober 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