

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Dezember 2022** ▪
"Grüß aus der Küche" mit Nelson Müller



Tobias Henrichs

Reduzierter Möhrensaft mit Miso und Jasminblüten & Banane, Avocadocreme und Kräuterbonbon & Kohlrabi-Mille-feuille mit Mango-Dressing, Wacholder-Crunch und Zitronen-Tagetes

Zutaten für zwei Personen

Für die Möhren-Miso-Reduktion:

600 ml purer Möhrensaft
 1 EL helle Misopaste
 1 EL Butter
 1 EL getrocknete Jasminblüten
 Salz, aus der Mühle

500 ml Möhrensaft in einem hohen Topf auf mittlerer Flamme aufkochen. Jasminblüten in eine Tasse geben und mit etwas heißem Möhrensaft begießen. 8 Minuten ziehen lassen, dann absieben und für später aufbewahren. Flüssigkeit im Topf auf 150 ml einkochen lassen. Mit Misopaste, Jasminblütenauszug, Butter und Salz abschmecken. Ggf. mit dem restlichen frischen Möhrensaft verdünnen. In einen vorgewärmten kleinen Becher füllen. Die Reduktion ist sehr intensiv, weshalb eine kleine Portion reicht.

Für die Banane:

1 eher unreife Banane
 1 Limette
 Salz, aus der Mühle

Limette auspressen und mit 50 ml Wasser und ½ TL Salz mischen. Banane schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in der Limettenlösung ca. 10 Minuten marinieren.

Für die Avocadocreme:

1 Avocado
 ½ Limette
 ½ TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch entfernen. Zusammen mit Saft und Schale einer halben Limette, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren und in einen Spritzbeutel füllen. Die Creme sollte etwas zu sauer und zu salzig sein.

Für die Kräuterbonbons:

3 Kräuterbonbons
 Fleur de Sel Flocken

Kräuterbonbons in einen Gefrierbeutel geben und mit einem flachen Fleischhammer in kleine Splitter zerschlagen. Aus der Tüte entnehmen und etwa mit der gleichen Menge Fleur de Sel mischen. Hinweis: die Mischung zieht sehr schnell Wasser. Am besten in einem trockenen Schraubglas aufbewahren!

Für die Garnitur 2:

Auswahl an Kräutern und Kressen
 (Glatte Petersilie, Minze, Koriander, Dill,
 Kerbel, Sauerklee, Zorri Kress)

Bananenstücke mit einem Küchentuch abtrocknen. Etwa einen daumengroßen Punkt Avocadocreme auf einen kleinen Teller spritzen und ein Bananenstück daraufsetzen. Auf die Banane ebenfalls Avocadocreme spritzen, bis die Oberfläche bedeckt ist. Eine bunte Auswahl an Kräutern und Kressen in die Avocadocreme stecken. Etwas von der Bonbon-Salzmischung auf die Kräuter streuen. Sofort servieren, da sich sonst die Bonbons und das Salz mit Wasser vollziehen.

Für das Mango-Dressing:

1 reife Mango
 ¼ gelbe frische Chilischote
 ½ Zitrone, Saft
 20 ml Yuzu-Saft
 100 ml neutrales Pflanzenöl
 1 gehäufter TL Salz

Fruchtfleisch von der Mango schneiden. Chili entkernen. Mango und Chili mit den anderen Zutaten in einem Hochleistungsmixer so lange pürieren, bis eine glatte Emulsion entstanden ist. Je nach Süße der Mango mit Salz abschmecken. Das Dressing sollte etwas überwürzt sein. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Kohlrabi-Nudeln:
2 möglichst große Kohlrabi
Etwas Mango-Dressing, von oben

Kohlrabi schälen und halbieren. Mit einem Hobel jeweils etwa 1 cm sehr dünne Scheiben abhobeln. Den Rest knabbern oder anderweitig verkochen. Die Scheiben übereinanderlegen und die Seiten so beschneiden, dass ein möglichst großes Rechteck entsteht.

Optional: Die Scheiben mit Mango-Dressing einstreichen und anschließend wieder zusammensetzen.

Für den Wacholder-Crunch:
100 g Panko-Brösel
100 g naturbelassene Macadamianüsse
30 g Butter
1 EL Macadamiaöl
½ TL Wacholderbeeren
Salz, aus der Mühle

Pankobrösel mit Butter und Öl in einer Pfanne goldbraun rösten. In der Zwischenzeit Macadamia grob hacken und kurz mitrösten. Wacholder mit einem Messer flachdrücken und grob hacken. Zusammen mit Salz unter die Brösel mischen.

Für die Garnitur 3:
10 Zweige Zitronen-Tagetes
Gelbe Blüten

Das Kohlrabi-Mille-feuille in eine S-Form drücken und so auf einen Teller stellen, dass die Scheiben senkrecht stehen. Mit etwas Dressing nappieren. Kurz vor dem Servieren den Crunch darauf verteilen. Mit Zitronentagetes und gelben Blüten dekorieren.

Alle drei GrüBe aus der Küche auf Teller bzw. im Becher anrichten und servieren.