

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Januar 2025 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Robert Osterwalder

Zucchini-Fladen mit Garnelen, Chicorée-Salat, Salsa verde und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini-Fladen:

250 g Zucchini
1 rote Paprika
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
1 Ei
75 g Parmesan
75 g Butter
¼ Bund Koriander
25 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
3 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl

Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini raspeln, salzen und in einem Sieb für 10 Minuten entwässern. Zucchini im Sieb ausdrücken. Knoblauch abziehen und mit den Frühlingszwiebeln, dem Koriander und der Paprikaschote fein hacken. ¼ der Zitronenschale abreiben. In einer Schüssel Zucchini, Frühlingszwiebel, Paprika, 2 EL Koriander, 1 TL Knoblauch und Zitronenabrieb verrühren.

Parmesan reiben, mit Mehl und Backpulver vermengen und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei mit Olivenöl verquirlen und ebenfalls hinzugeben. Butter und Rapsöl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchini-Fladen ca. 2-3 Minuten goldbraun anbraten, wenden und die andere Seite anbraten.

Für die Garnelen:

6 mittelgroße Garnelen, entdarnt und geschält
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer
1 Zitrone, Abrieb
20 g Butter
2 Zweige Koriander
4 EL Rapsöl

Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronenschale abreiben. Koriander hacken.

Garnelen in einer Schüssel mit 2 EL Rapsöl, fein gehacktem Knoblauch und Ingwer sowie 1 EL Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen in einer Pfanne mit Butter und 2 EL Rapsöl ca. 2 Minuten pro Seite auf hoher Hitze anbraten. Garnelen mit 1 TL Zitronenabrieb und frischem Koriander garnieren.

Für den Chicorée-Salat:

200 g roter Chicorée
1 Blutorange, mit dicker Haut
1 TL Senf
75 ml Rotweinessig
150 ml Olivenöl
1 EL Oregano
½ EL Knoblauchpulver

Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mit einem Sparschäler einen 2 cm breiten Streifen der Blutorange schälen. Schale fein hacken.

In einer Schüssel die Blutorangenschale, Rotweinessig, Senf, Oregano und Knoblauchpulver verrühren.

Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen Olivenöl einträufeln lassen, bis das Dressing emulgiert.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée fein schneiden. Dressing unter den Chicorée mischen und gut vermengen.

Für die Salsa Verde:

- 1 Bund Koriander
- 1 Jalapeño
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Limetten, Saft
- 1 TL Senf
- 1 EL Reissessig
- 7 EL Rapsöl
- 1 Msp. Kümmelpulver
- 1 Msp. Meersalz

Knoblauch abziehen. Kerne und Trennhäute der Jalapeño entfernen. Limettensaft auspressen. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einen Mixer geben und pürieren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.

Für das Tsatsiki:

- 2 Minigurken
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g griechischer Joghurt, stichfest
- $\frac{3}{4}$ Bund Dill
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Gurken raspeln und in einem Sieb entwässern. Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe pressen und hinzugeben. Dill fein hacken und 1 EL hinzugeben. Mit Salz abschmecken. Olivenöl unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische **Garnelen** oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfisch sind (Stand Dezember 2024):

Eismeergarnele:

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Fangmethode: Reusen (Fallen)

Tropische Garnele:

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