

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Februar 2025** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Nadia Hakiki

Kokos-Garnelen-Taco mit Mango-Salsa & Jackfruit-Taco mit Tomaten-Salsa & Coleslaw und Guacamole

Zutaten für zwei Personen

Für den Taco-Teig:

50 g Weizenmehl
 36 g Maismehl
 Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig zu fest sein, etwas warmes Wasser zufügen. Teig im Kühlschrank ruhen lassen. Dann herausnehmen, kleine Kugeln formen, diese ausrollen und in einer Pfanne von beiden Seiten backen.

Für die erste Füllung:

6 geschälte, küchenfertig Garnelen
 1 Ei
 3-4 EL Kokosflocken
 Mehl, zum Mehlieren
 Panko, zum Panieren
 1 EL Speisestärke
 Kokosöl, zum Frittieren
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Mehl mit Speisestärke vermengen. Panko mit Kokosflocken vermengen. Eine Panierstraße aus der Mehl-Speisestärke-Mischung, dem Ei und dem Panko-Kokosmix aufstellen und die Garnelen darin panieren. In der Fritteuse frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die zweite Füllung:

400 g Jackfruit, aus der Dose
 2 EL Tomatenmark
 2 EL flüssiger Honig
 2 TL Knoblauchpulver
 1 TL Geräuchertes Paprikapulver
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1-2 TL Korianderpulver
 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jackfruit abtropfen lassen bzw. mit Küchenpapier abtupfen. Alle Zutaten miteinander vermischen und in einer Pfanne anbraten.

Für die Salsa:

1 Tomate
 1 sehr reife Mango
 1 Zwiebel
 1 Limette, Saft
 1 Bund Koriander
 Olivenöl, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein hacken. Limette auspressen und den Saft auffangen. Koriander klein hacken.

Tomaten klein schneiden. Mango schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch klein schneiden. Tomate in eine Schüssel geben, Mango in eine zweite Schüssel geben. Zwiebel, Limettensaft und Koriander auf beide Schüsseln aufteilen. Jeweils mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten-Salsa zur Jackfruit geben, Mango-Salsa zu den Garnelen geben.

Für die Guacamole: Avocado halbieren und Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 reife, weiche Avocado
1 Zitrone, Saft
2-3 TL Knoblauchpulver
1 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kohl: Kohl klein schneiden. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten, außer den Kohl, miteinander vermengen, so dass eine Marinade entsteht. Dann den Kohl marinieren und nochmal salzen und pfeffern.

¼ Weißkohl
¼ Rotkohl
1 Zitrone, Saft
200 g Crème fraîche
1,5 EL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Topping: Gericht mit Blüten garnieren.
5 mm lange, essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische **Garnelen** oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfischt 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