

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2023** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Sarah Gellesch

**Avocado-Mango-Tatar mit gebratenen Jakobsmuscheln
und Miso-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

Für das Avocado-Mango-Tatar:

1 vorgereifte Avocado
 1 vorgereifte Mango
 ½ Salatgurke
 1 Frühlingszwiebel
 ½ Zitrone, davon Saft
 4 EL Olivenöl
 ½ TL Zimtpulver
 ½ Currypulver
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango, Avocado und Gurke schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Gurkenkerne entfernen.

Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Zitronensaft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zimt und Curry verrühren und mit dem Tatar mischen. Mit Chiliflocken abschmecken. Kaltstellen, damit es durchziehen kann.

Für die Miso-Mayonnaise:

½ Zitrone, davon Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 EL Misopaste
 100 ml Rapsöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Zitronensaft auspressen. Eigelb in eine Rührschüssel geben, den Zitronensaft sowie den mittelscharfen Senf dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Unter ständigem Rühren langsam, tröpfchenweise das Öl einlaufen lassen, damit Ei-Mischung und Öl emulgieren. Sobald das ganze Öl eingerührt ist, die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Misopaste vorsichtig unterheben. Nochmals abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Jakobsmuscheln mit etwas Küchenrolle trocken tupfen. Rapsöl in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in das heiße Fett geben. 2 Minuten lang braten. Mit dem Pfannenwender umdrehen. Danach Butter in die Pfanne geben. Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln fertig garen, indem die zerlaufene, heiße Butter mit dem Löffel darüber gegossen wird.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

Für die Garnitur: Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Rucola mit 8 Stängel Rucola Zitronensaft und Olivenöl marinieren und als Garnitur für das Tatar verwenden. Alles mit Zitronenabrieb bestreuen.
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
Olivenöl, zum Marinieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.