

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2025** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Rebecca von Kuk

Erbsen-Avocado-Tatar mit gebratener Seezunge, Garnele und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Erbsen
 1 reife Avocado
 1 Schalotte
 2 Limetten, Abrieb & Saft
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Erbsen in kochendem Wasser kurz blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Schalotte abziehen und kurz andünsten. Avocado in kleine, etwa Erbsengroße Würfel schneiden und Schnittlauch hacken. In einer Schüssel Erbsen, Avocado, Schalotte und Schnittlauch vermengen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken.

Für den Brotchip:

¼ Weißbrot
 Butter, zum Anbraten
 Keimöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine dünne Scheibe vom Brot abscheiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot von beiden Seiten knusprig braten. Wenn der Chip fast fertig ist, etwas Butter hinzufügen. Auf einem Küchentuch entfetten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Seezunge und Garnele:

1 Seezungenfilet, ohne Haut
 2 geschälte und entdarmte Garnelen
 Keimöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Seezungenfilet halbieren. Öl in eine Pfanne geben und Seezunge und Garnelen scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Stiel Schnittlauch

Schnittlauch zu einer Schleife um das Erbsentatar binden.

Das Tatar in einem Ring geben und gemeinsam mit den anderen Komponenten auf einem Teller servieren.



Tropische Garnelen sind vom WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025*):

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

Seezunge wird vom WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025*):

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24), Nordsee (ICES 4), Ärmelkanal (ICES 7.d-e), Biskaya (ICES 8a-b), Portugiesische Küste (ICES 9.a) Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze