

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 4. April 2023 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Charlotte Pröller

**Selbstgemachter Taco mit "Pulled Austernpilz",
 Tomatensalsa, Avocado und Bohnenmus**

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortillas:

100 g blaues Maismehl für Tortillas
 Salz, aus der Mühle

Das Maismehl mit etwas Salz mischen, erstmal ca. 50 ml Wasser hinzugeben und zu kneten beginnen. Dann so viel Wasser hinzugeben, dass der Teig geschmeidig und fest wird. Danach den Teig 10-15 Minuten kühlstellen.

Anschließend walnussgroße Kugeln formen und jeweils in eine Gefiertüte legen. Entweder mit Hilfe der Tacopresse oder einem schweren Topf plattdrücken. Sie sollten ca. 3 mm dünn sein.

In einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute pro Seite braten. Dabei regelmäßig wenden, weil es sich sonst in eine Richtung ausbeult.

Mit einem Küchentuch bedeckt auf einen Teller legen, da sie sonst sehr schnell austrocknen.

Für das Bohnenmus:

1 Dose schwarze Bohnen, inklusive Flüssigkeit
 ½ Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1-2 Stücke dunkle Schokolade, 70 %
 1 Limette, davon Saft
 1 EL Sojasauce
 1 gehäufte TL Kreuzkümmel
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 1 Msp. Zimt
 Olivenöl, zum Braten

Knoblauch und Zwiebel abziehen und feinhacken. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zimt hinzugeben und mitrösten. Das Ganze mit den Bohnen inklusive der Hälfte der Dosen-Flüssigkeit auffüllen und köcheln lassen.

Nach 2-3 Minuten die Schokolade dazugeben. Mit Hilfe eines Kartoffelstampfers so zerdrücken, dass immer noch Bohnen erkennbar sind, das ganze aber cremig wird. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Für die Tomatensalsa:

2-3 große Tomaten
 ¼ Zwiebel
 1 kleine rote Chilischote
 1 Limette, davon Saft
 ½ Bund Koriander
 Etwas Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten aufschneiden und das Innere über eine grobe Reibe reiben. Das Ganze salzen und in ein Sieb geben. 2-3 Minuten ziehen lassen.

Tomaten ohne Flüssigkeit mit geschälter und fein gehackter Zwiebel, fein gehackter Chili und fein gehacktem Koriander mischen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

Für die Austernpilze:

150 g Austernpilze
2 EL Sojasauce
1 TL Agavendicksaft
½ TL helle Misopaste
Scharfe ChilisaUCE, nach Geschmack
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
Etwas getrockneten Thymian
1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
Neutrales Öl, zum Braten

Marinade aus allen Zutaten, bis auf die Pilze und das Öl, zusammenrühren. Die Pilze in Streifen schneiden, so dass sie an pulled Pork erinnern. Scharf in Öl anbraten, mit 2-3 Esslöffel der Marinade ablöschen und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Für die Avocado:

1 reife Avocado
½ Knoblauchzehe
½ Limette, davon Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado zerdrücken und Knoblauch durch die Presse dazu drücken. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander
½ Limette

Limette in Spalten schneiden. Koriander waschen und kleinhacken.

Tortilla auf einen Teller geben und mit Pilzen belegen. Bohnenmus, Avocado und Tomatensalsa daneben geben und zusätzlich separat in Schüsseln anrichten. Mit Koriander und Limettenschnitt dekorieren und alles zusammen servieren.