▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2024
Leibgericht mit Nelson Müller

Adam Zych

Knoblauch-Ingwer-Scampi mit Mango-Chutney, Safran-Basmati und buntem Salat mit Feta

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:
70 g Basmati
Safranfäden, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis waschen, Reis und doppelte Menge Wasser langsam köcheln lassen. Etwas Wasser erwärmen, Safran fein schneiden und im Wasser auflösen. Wenn der Reis fast fertig ist, den Safran dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Mango-Chutney:
1 Mango
1 kleine Zwiebel
3 cm Ingwer
1 rote Chilischote
30 ml Weißweinessig
1 Sternanis
Mildes Currypulver, zum Würzen
Zucker, zum Würzen
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili von Trennhäuten und Kernen befreien und fein schneiden. Mango schälen, vom Kern lösen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides ebenfalls fein würfeln. Alles in Öl in einem Topf andünsten und mit Sternanis, Curry, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig ablöschen und etwas einkochen lassen.

Für die Garnelen:
300 g Scampi mit Schale
6 Knoblauchzehen
3-4 cm Stück Ingwer
Mango-Chutney, von oben
Scharfes Currypulver, zum Würzen
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Scampi aus Schale lösen, den Darm entfernen.

Knoblauch abziehen in feine Scheiben schneiden, in der Pfanne in Öl anrösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitelegen, das Öl nicht weggießen.

Ingwer in feine Stifte schneiden und im aufgehobenem Öl anrösten. Curry und etwas von dem Mango-Chutney (s.o.) hinzugeben.

Scampi hinzugeben und alles gut durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:
60 g Wildkräutersalat
1 Bund junge Möhren
200 g bunte Cherrytomaten
1 Granatapfel
2 rote scharfe Chilischoten
200 g Fetakäse
3 EL Rotweinessig
3 EL natives kaltgepresstes Olivenöl
2 TL mittelscharfen Senf
½ Bund Thymian
Scharfes Currypulver, zum Würzen
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Möhren waschen und grob schneiden. Möhren im aufgehobenen Knoblauch-Öl (s.o.) braten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Tomaten halbieren und in einer Pfanne in etwas Öl kurz dünsten. Granatapfelkerne auslösen. Chilischoten von Kernen und Trennhäuten befreien und in Ringe schneiden. Feta grob zerbröseln. Thymian waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Aus Senf, Essig und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Möhren, Granatapfel, Tomaten, Chili, Feta und dem Dressing vermengen und mit Thymian garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF sind **Scampi**, bzw. Kaisergranat aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (Reusen, Fallen)