

Garnelen-Ceviche mit Avocado, Grapefruit und Kochbanane

Für zwei Personen

500 g Riesen-Garnelen	2 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Kochbanane	1 rosa Grapefruit	1 unbehandelte Saftorange
1 reife Avocado	2 unbehandelte Limetten	500 ml Orangensaft
1 Bund Koriander	1 grüne Chilischote	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Die Garnelen längs aufschneiden und von Kopf, Schale und Darm befreien. Anschließend die Garnelen waschen, trocken tupfen und bei schwacher Hitze im Orangensaft eine Minute gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit mit einem scharfen Messer die Schale der Grapefruit und einer Limette entfernen und das Fleisch filetieren. Den Saft in einer Schüssel auffangen. Die zweite Limette und die Saftorange halbieren und den Saft auspressen. Den Saft zusammen mit dem Grapefruit-Limetten-Saft und etwas Olivenöl vermengen. Die Garnelen aus dem Kochsud nehmen und zusammen mit den Fruchtfilets in eine Schüssel geben. Die Avocado schälen und in Spalten schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, die Scheidewände entfernen, entkernen und fein hacken. Die Korianderblätter abzupfen, klein schneiden und unter die Avocado mengen. Alles zusammen großzügig salzen und pfeffern und anschließend mit dem Grapefruit-Limettensaft übergießen. Gegebenenfalls noch Orangensaft hinzufügen. Für die Kochbanane Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Banane schälen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben im heißen Öl von beiden Seiten anbraten und die angebratenen Bananenscheiben auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Danach die Bananenscheiben zwischen zwei Holzbrettern oder mit der Unterseite eines schweren Glases plattdrücken und erneut kurz anbraten. Die gebratene Kochbanane salzen und zusammen mit dem Garnelen-Ceviche auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Bischoff am 14. August 2012