

Jakobsmuscheln mit Teriyaki-Soße und Mango-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln Olivenöl Salz

Für die Teriyaki-Sauce:

1 Orange 1 kleine Knoblauchzehe 100 ml Sojasauce
3 cm Ingwer 80 g brauner Zucker

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 Mango 1 Avocado 1 Chilischote
1 Limette 2 EL Olivenöl 1 Zweig Koriander
Salz Pfeffer

Für den Orangen-Kokos-Schaum:

1 Orange 200 ml Kokosmilch 1 Stängel Zitronengras
1 TL Currypulver 1 Msp. Lecithin

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Jakobsmuscheln darin etwa 3 Minuten kochen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln jeweils 2 Minuten anbraten. Danach mit Salz abschmecken.

Für die Teriyaki-Sauce:

Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und im Ganzen mit dem Orangensaft, der Sojasauce und dem braunen Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Scheibe Ingwer von der Knolle abschneiden und in den Topf geben. Die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen.

Für den Mango-Avocado-Salat:

Mango und Avocado schälen, den Kern entfernen und in Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Limette auspressen. Die Mango- und Avocado-Würfel mit Chili, Limettensaft und 2 EL Olivenöl marinieren. Korianderblätter vom Zweig zupfen, fein hacken und zum Salat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Orangen-Kokos-Schaum:

Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Das Zitronengras mit einem Messerrücken oder einem Fleischklopfer anschlagen. Einen Topf mit Orangensaft erhitzen und darin das Zitronengras aufkochen. Den Saft solange einkochen lassen, bis er auf 1/3 reduziert ist. Die Kokosmilch in den Topf hinzugeben und das Currypulver dazugeben. Die Flüssigkeit nochmal auf die Hälfte reduzieren. Das Zitronengras aus dem Topf nehmen und den übrigen Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Lecithin unterrühren und mit dem Mixstab aufschäumen. 1 Zweig Koriander, zum Garnieren Koriander abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Frank Habeth am 21. Mai 2019