

Vanille-Garnelen, Mango-Avocado, Queller, Knoblauchbrot

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Limette	Vanille	Zimtpulver, Olivenöl

Für das Mango-Avocado-Tatar:

1 Mango	1 Avocado	1 rote Zwiebel
1 rote Peperoni	2 kleine Gurken	1 Limette
20 g Honig	2 Zweige Koriander	20 ml heller Balsamicoessig
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

2 Scheiben Roggenbrot	1 Knoblauchzehe	1 EL getrock. Bärlauch
4 EL Olivenöl		

Für den gebratenen Queller:

50 g Queller	10 g Olivenöl
--------------	---------------

Für die Garnelen:

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch abziehen, Chili entkernen, beides würfeln und in die Pfanne geben.

Die Garnelen waschen, trockentupfen und in der Pfanne anbraten.

Limette halbieren, Saft auspressen und in die Pfanne geben. Garnelen mit Vanille und Zimt abschmecken.

Für das Mango-Avocado-Tatar:

Die Mango und Avocado schälen, beides vom Kern befreien. Zwiebel abziehen, Peperoni und Gurken waschen. Alles fein würfeln und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl mit Limettensaft, Essig und Honig vermengen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und in das Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit Mango, Avocado, Zwiebel und Gurke vermengen.

Für das Knoblauchbrot:

Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Knoblauch abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben.

Das Brot halbieren und in der Pfanne von beiden Seiten anrösten.

Das Brot aus der Pfanne nehmen und mit Bärlauch bestreuen.

Für den gebratenen Queller:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Queller waschen und in der Pfanne kurz anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Mittler am 02. Juli 2019