Jakobsmuschel, Garnele, Mango-Salat und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

4 Jakobsmuscheln	4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
1 Knoblauchzehe	Zitronenöl	Cognac
1 Zweig Rosmarin	Rotes Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für den Mango-Salat:

1 reife Mango	2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Limette, Saft, Abrieb	25 g Granatapfelkerne	75 g gesalzene Erdnüsse
2 Zweige Koriander	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für die Avocado-Creme:

1 reife Avocado	50 g cremiger Schafskäse	1 Limette, Saft
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

2 Sch. Vollkornbrot	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 EL Olivenöl		

Für die Garnitur:

6 Chilifäden

Für die Meeresfrüchte:

Die Jakobsmuscheln und Garnelen mit Limettensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit Chilipulver würzen. Zitronenöl in einer Grillpfanne heiß werden lassen. Knoblauchzehe und Rosmarinzwig hinzugeben und kurz anbraten. Jakobsmuscheln und Garnelen hinzugeben und auf beiden Seiten je 2 Minuten braten. Anschließend mit Cognac übergießen und flambieren.

Für den Mango-Salat:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Koriander und Minze fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und kleinschneiden. Mango mit Limettensaft, Limettenabrieb, Chili, Granatapfelkernen, der Frühlingszwiebel und Koriander mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse anrösten und zum Mango-Salat geben.

Für die Avocado-Creme:

Knoblauch abziehen und pressen. Avocado schälen und vom Kern befreien. Limette pressen und den Saft auffangen. Beides gemeinsam mit Schafskäse und Öl in einen hohen Mixbehälter geben und fein pürieren. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin anrösten. Knoblauchzehe abziehen und das geröstete Brot damit einreiben.

Für die Garnitur:

Chilifäden auf den Garnelen platzieren.

Rita Böcker am 08. Juli 2025