

Erbsen-Avocado-Tatar, Kartoffelchips, Sprossen, Garnelle

Für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g frische Erbsen	1 Avocado	1 große Schalotte
2 Limetten	250 g Crème-fraîche	150 ml Weißwein
200 ml Gemüsesfond	1 Bund frischer Koriander	Olivenöl
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Sprossen:

1 TL Estragonsenf	1 Beet Radieschen-Sprossen	2 EL Rapskernöl
1 EL weißer Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 mittelgroße Kartoffel	Olivenöl	Salz
-------------------------	----------	------

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Garnelen	100 ml trockener Weißwein	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

Für das Tatar:

Die Schalotte abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Erbsen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit wenig Gemüsesfond kurz und kernig dünsten. Erbsen in ein Gefäß geben und in Eiswasser kühlen lassen.

Avocado schälen, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Limettenschale einer Limette abreiben. Limetten halbieren, auspressen und Saft von 1 $\frac{1}{2}$ Limetten auffangen. Abrieb und Saft mit Crème fraîche, Koriander und Salz und Pfeffer ziehen lassen. Erbsen grob hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Sprossen:

Sprossen abzupfen. Rapskernöl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und Sprossen damit benetzen.

Für die Kartoffelchips:

Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chips von beiden Seiten goldig anbraten. Mit Salz bestreuen.

Für die Garnelen:

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin glasig anbraten und salzen.

Garnelen im Backofen warm halten, den Bratenrückstand in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen, die Butter hinzugeben und einen TL von dieser Sauce auf das Garnelenfleisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 04. Februar 2020