



Mathias Apelt's ✿  
Sommer-„Stern“

Restaurant „Ahlmanns“ Kiel

FÖRDE   
GARNELLEN



## Förde Garnelen an Lila Luder, Zuckerhut, Avocado & Kaffee

### Zutaten (für 4 Personen)

|          |  |
|----------|--|
| 8        | Förde Garnelen                           |
| 1        | Avocado                                  |
| 1        | Zuckerhut (Zichoriensalat)               |
| 2 TL     | frisch gemahlene Espressobohnen          |
| 4 kleine | lila Karotten (alternativ Bundmöhrrchen) |
| 1        | Zitrone                                  |
|          | Salatdressing nach Wahl                  |
|          | Frische Kräuter zum Dekorieren           |
|          | Erdnussöl                                |
|          | Olivenöl                                 |
|          | Essig                                    |
|          | Meersalz                                 |
|          | Pfeffer                                  |

### Zubereitung

#### Garnelen:

Förde Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Mit kaltem Wasser abwaschen und abtrocknen. 4 saubere Förde Garnelen kurz vor dem Anrichten in einer sehr heißen Pfanne mit Erdnussöl ca. 20 Sek. von beiden Seiten anbraten.

#### Tatar:

4 saubere Förde Garnelen mit einem sehr scharfen Messer zu feinem Tatar schneiden (dauert gute 6 Minuten). Danach in eine kleine Schüssel geben, die auf Eiswürfeln steht. Das Tatar mit Meersalz sowie feinem Olivenöl abschmecken und zum Servieren Nocken formen.

#### Avocado:

Die Avocado schälen und ein Viertel davon in Würfel schneiden. Den Rest mit Zitronensaft, Meersalz sowie ein wenig Pfeffer fein mixen, passieren und dekorativ auf den Teller geben.

#### Zuckerhut:

Den Zuckerhut in feine Streifen schneiden und mit einem Dressing und 1 TL Kaffeemehl marinieren. Den Salat ringförmig auf den Teller setzen, eine gebratene Garnele und das Tatar darauf platzieren.

#### Lila Luder:

Die Karotten schälen, längs vierteln, mit Olivenöl, Salz und 1 TL Kaffeemehl würzen und im Ofen bei 110°C ca. 30 Min. antrocknen lassen. Diese zuletzt mit Essig und Öl marinieren und auf den Teller setzen.

#### Anrichten:

Das Gericht mit frischen Kräutern oder Ähnlichem dekorieren.

Dieses Rezept ist nur für den privaten Gebrauch und nicht für die gewerbliche Nutzung zugelassen. Alle Rechte vorbehalten. © 2017 Mathias Apelt