

# Garnelen-Pflanzerl auf Grünkohl-Mango-Salat

**Für 4 Personen**

**Pflanzerl:**

|                              |                                 |                             |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 EL Korianderkörner         | 1 EL Fenchelkörner              | 1 EL Pfefferkörner, schwarz |
| 50 g Weißbrot, entrindet     | 50 ml Sahne                     | 4 Frühlingszwiebeln         |
| 0,5 Zitrone, unbehandelt     | 0,5 TL Ingwer                   | 0,5 Zehe Knoblauch          |
| 250 g Zanderfilet, enthäutet | 250 g Riesen-Garnelen, geschält | 1 Ei                        |
| 0,5 TL Curry, mild           | 0,5 TL Senf, scharf             | 100 g Weißbrotbrösel        |
| Öl                           | Pfeffer, schwarz                | Salz                        |

**Soße:**

|                 |                  |                    |
|-----------------|------------------|--------------------|
| 2 EL Kokosmilch | 1 TL Fischgewürz | 200 g Crème double |
|-----------------|------------------|--------------------|

Salz

**Salat:**

|                         |                        |                     |
|-------------------------|------------------------|---------------------|
| 0,5 Orange, unbehandelt | 2 EL Weißweinessig     | 0,5 TL Senf, scharf |
| 5 EL Olivenöl, mild     | 2 EL Granatapfelkerne  | 6 Zweige Grünkohl   |
| 0,5 Mango, klein, reif  | 1 Zwiebel, weiß, klein | 0,5 Avocado, reif   |
| Pfeffer                 | Zucker                 | Salz                |

Pflanzerl:

Den Koriander in einer Pfanne bei milder Hitze rösten, bis er zu duften beginnt und auskühlen lassen. Koriander mit Fenchel und Pfeffer in eine Gewürzmühle füllen. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in Sahne einweichen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehe ebenfalls hacken. Die Schale der Zitrone abreiben. Zanderfilet und Garnelen in möglichst kleine Würfel schneiden und mit Eigelb, eingeweichtem Weißbrot und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Senf, Ingwer, Knoblauch, etwas Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Mit nassen Händen kleine Pflanzerl daraus formen, in den Weißbrotbröseln wenden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne im Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Soße: Die Kokosmilch mit dem Fischgewürz erwärmen und etwas abkühlen lassen. Mit der Crème double zu einer sämigen Soße schlagen und salzen.

Salat: Schale der Orange abreiben, etwas Saft auspressen. Essig mit einem Spritzer Orangensaft, Orangenabrieb, Senf und Olivenöl verrühren, die Granatapfelkerne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Ist Granatapfelsaft vorhanden, kann noch etwas davon zur Vinaigrette gegeben werden. Den Grünkohl waschen, abtropfen lassen und die feinen Blätter von den harten Blattrippen abzupfen. Die Grünkohlblätter in Salzwasser fünf bis sechs Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in Salzwasser ein bis zwei Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Mango und Avocado schälen und klein schneiden.

Anrichten: Den Grünkohl mit Granatapfelkernen, Avocado und Zwiebeln in der Marinade vermengen und mit den Mangostücken auf Vorspeisentellern anrichten. Die Dippsauce außen herum ziehen und die Pflanzerl darauf setzen.

Tipp: Das Fischgewürz setzt sich aus Chili, Knoblauch, Koriander, Fenchel, Kardamom, Ingwer und Zimt zusammen.

Alfons Schuhbeck am 07. Januar 2011