

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Oktober 2026** ▪
Finalgericht von Alexander Kumptner



Cremige Fregola sarda mit gebackener Kataifi-Garnele, Kürbis und marinierten Zitrusfrüchten

Zutaten für zwei Personen

Für den Kürbis:

½ Hokkaido
 1-2 Knoblauchzehen
 Etwas rote Chilischote
 1 Orange, Filets & Saft
 1 Zitrone, Filets & Saft
 Gemüsefond, zum Ablöschen
 Olivenöl, zum Marinieren
 1 Sternanis
 1 Prise ger. Paprikapulver
 1 Prise Zimt
 1 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170°C Heißluft vorheizen.

Kürbis putzen, die Kerne des Kürbis entfernen und den Kürbis in gleichmäßige Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chili klein schneiden. Die Schale der Orange und Zitrone mit dem Messer entfernen und die Filets rausschneiden. Die Filets für später beiseitestellen. Aus den Resten den Saft in eine Schüssel pressen und Chili, Knoblauch, Olivenöl, Sternanis, Paprikapulver, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben, gut verrühren und die Kürbisspalten damit marinieren. Die Marinade ruhig etwas mehr salzen, der Kürbis verträgt das. Anschließend die Kürbisspalten im heißen Ofen für ca. 25 Minuten garen. Kurz vor Schluss eventuell mit etwas Fond ablöschen beziehungsweise übergießen. Den fertigen Kürbis in schöne Stücke schneiden.

Für die Fregola sarda:

80g Fregola sarda
 ½ kleine weiße Zwiebel
 1 rote Chilischote
 50 g Parmesan
 1 EL Butter
 300-400 ml Gemüsefond
 120 ml Weißwein
 1 TL Tomatenmark
 1 TL Estragonsenf
 3 EL Olivenöl
 1 kleines Bund frische Petersilie
 ½ TL ger. Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Chili ebenfalls klein schneiden.

Zwiebel und Chili nach Geschmack in etwas Olivenöl anschwitzen. Etwas salzen und pfeffern. Fregola dazugeben und etwas mitrösten.

Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und alles mit Weißwein ablöschen. Dann immer wieder etwas Gemüsefond dazugeben. Die Fregola sarda zieht sehr schnell an, deshalb immer wieder umrühren. Senf dazugeben und weiterrühren.

Parmesan reiben. Fregola sarda vor dem Servieren mit Butter und Parmesan monitieren. Petersilie hacken und unterheben.



**PROFI
TIPP**

Für einen tieferen Umami-Geschmack kochen Sie die Parmesanrinde mit.

Für die Zitrusfrüchte: Zitrusfilets mit etwas Olivenöl, Muskat und Salz marinieren.
 Orangenfilets, von oben
 Zitronenfilets, von oben
 1 EL Olivenöl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnele: Das Rapsöl langsam erhitzen. Garnelen gut salzen und eng in den Kataifi-Teig wickeln. Das funktioniert am besten mit eingefetteten Händen.
 4 Riesengarnelen, entdarnt, ohne Kopf und Schale
 1 kleine Packung Kataifi-Teigfäden
 500 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Garnelen im heißen Fett kurz goldbraun frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Angela: *Angela schmeckte die Zitrusfrüchte mit Vanille, Thymian und Orangenlikör ab. Außerdem gab sie etwas Thymian zur Fregola sarda.*

Zusatzzutaten von Sigrid: *Sigrid schmeckte die Fregola sarda mit Agavendicksaft und Zitronenabrieb ab. Vor dem Servieren würzte sie die Garnele mit Meersalzflocken.*



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** (tropische) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand August 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie