

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juni 2025 ▪**  
**ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" von Zora Klipp**

1. Seezunge im Ganzen
2. Riesengarnelen mit Kopf und Schale
3. Weißer Spargel
4. Dicke Bohnen (Favabohnen), mit Schale
5. Vorw. festkochende Kartoffeln
6. Fregola sarda
7. Erdbeeren
8. Basilikum
9. Buttermilch
10. Vanilleschote
11. Panko
12. Macadamia

## Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone   Limette   Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



**Lisa Burger**

## **Gebratene Garnelen mit Kartoffelpraline in Macadamia-Panierung, gebratenem Spargel, Erdbeer-Basilikum-Salat, Zitronen-Basilikum-Öl und Vanille-Macadamianüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kartoffelpraline:**

ca. 240 g vorw. festkochende Kartoffeln  
2 Eier  
2 EL Butter  
50 g Macadamia  
4 EL Panko  
60 g Mehl  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen. Geschält muss es 200 g ergeben. Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Durch eine Kartoffelpresse geben. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Butter und Mehl zu den Kartoffeln geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Masse etwas abkühlen lassen und dann kleine Bällchen formen.

Das zweite Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Macadamia und Panko in einem Mixer grob zerkleinern.

Kartoffelpralinen in die Ei-Mischung tauchen, dann in der Panko-Macadamia-Mischung wenden.

Pralinen in einer Fritteuse im heißem Öl bei 180 Grad frittieren bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die gebratenen Garnelen:**

4 Riesengarnelen, mit Kopf und Schale  
2 Knoblauchzehen  
½ Zitrone, Saft & Abrieb  
1 EL Butter  
2 EL Olivenöl + Öl zum Braten  
2 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kopf der Riesengarnelen entfernen. Nun mit einer Schere am Rücken entlang einschneiden und den Darm vorsichtig herausnehmen. Garnelen schälen, aber den Schwanz dranlassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse geben. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 1 EL Saft auspressen.

Garnelen mit Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Zitronenabrieb und –saft, Salz und Pfeffer marinieren. Ziehen lassen.

In einer Pfanne in Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten. Butter hinzugeben und die Garnelen darin nachziehen lassen.

### **Für den Spargel:**

10 Stangen weißer Spargel  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel schälen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Hitze grillen, bis der Spargel durch ist, aber noch einen leichten Biss hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Erdbeer-Basilikum-Salat:**

8 Erdbeeren  
1 Limette, Abrieb  
1 Zitrone, Saft  
3 Zweige Basilikum  
1 TL Olivenöl  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdbeeren putzen und fein würfeln. Basilikum hacken. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen.

Erdbeeren, Basilikum, Limettenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Öl:** Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.  
 1 Knoblauchzehe Basilikum, Zitronenabrieb, Knoblauch und das Öl pürieren. In einem Topf  
 1 Zitrone, Abrieb kurz erhitzen. Dann durch einen Sieb abseihen und mit Salz  
 1 Bund Basilikum abschmecken.  
 200 ml Olivenöl

**Für die Macadamianüsse:** Macadamia grob hacken und in einer Pfanne anrösten bis sie leicht  
 3 EL Macadamia gebräunt sind. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark  
 1 EL Honig herauskratzen. Honig und Vanillemark hinzugeben, kurz karamellisieren  
 1 Vanilleschote lassen und dann zum Auskühlen auf ein Backpapier geben.

**Für die Fertigstellung:** Erdbeeren putzen und halbieren.  
 2 Erdbeeren Spargel in die Mitte des Tellers geben. Darauf die Garnelen anrichten.  
 1 Zitrone, Abrieb Auf jeweils eine Seite des Spargels eine Kartoffelpraline platzieren. Den  
 2 Zweige Basilikum Erdbeersalat auf dem Teller anrichten.  
 2 Zweige Rosmarin Das Öl außen herumgeben und mit den Macadamianüssen bestreuen.  
 Mit Basilikum, Rosmarin und den Erdbeerhälften garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen  
 (Stand: Mai 2025):

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



Anne Berger

## **Dreierlei vom Spargel: Garnelen-Spargel-Ceviche & Spargel-„Hotdog“ mit gepickelten Zwiebeln und Basilikum-Mayonnaise & Karamellisierte Spargel mit Erdbeeren und Macadamia-Creme**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Ceviche:**

100 g Riesengarnelen, mit Kopf und Schale  
2 Stangen weißen Spargel  
20 dicke Bohnen/Favabohnen mit Schale  
1 Schalotte  
1 cm Ingwer  
2 Limetten, Saft  
3 EL glatte Petersilie  
2 Prisen Zucker  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, entdarmen und in kleine Stücke schneiden. Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargel in dünne Scheiben schneiden. Bohnen pulen und in Salzwasser blanchieren. Schalotte abziehen und fein hacken, Ingwer schälen und reiben. Limetten auspressen.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Chili, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Petersilie fein schneiden und unterheben.

### **Für den Spargel „Hotdog“:**

2 Stangen weißer Spargel  
2 kleine längliche, vorwiegend festkochende Kartoffeln  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Zitrone, Saft  
2 Eier  
½ TL Senf  
100 ml Weißweinessig  
200 ml Rapsöl  
500 ml neutrales Öl  
50-100 g Basilikum  
50 g Mehl  
100 g Panko  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei in einem hohen Gefäß aufschlagen und mit dem Senf verquirlen. 200 ml Rapsöl dazugeben und dann den Pürierstab langsam von unten nach oben ziehen. Solange pürieren, bis die Mayonnaise eine cremige Konsistenz hat. Zitrone halbieren und 1 TL Zitronensaft einrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter hinzugeben und zusammen mit der Mayonnaise nochmals pürieren.

Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in ca. 8 cm große Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen und den Spargel ca. 9 Minuten blanchieren. Spargel kalt abschrecken und anschließend in Mehl und dann in Ei wenden. Zum Schluss den Spargel in Panko panieren und in heißem Öl frittieren.

Kartoffel im rohen Zustand so zuschneiden, dass sie einem Hotdog-Brötchen ähnelt. Anschließend die Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Danach abtropfen lassen und kurz in der Fritteuse nachgaren.

Zwiebel abziehen und in kleine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Weißweinessig aufkochen.

**Für den süßen Spargel:**  
 4 Stangen weißen Spargel  
 250 g Erdbeeren  
 2 Zitronen, Saft & Abrieb  
 1 EL Butter  
 200 ml Sahne  
 2 EL Honig  
 50 g Macadamianüsse  
 ½ Bund frischer Thymian  
 ½ Vanilleschote  
 2 EL Zucker

Spargel schälen und die holzigen Enden wegschneiden. Spargel in dünne Stücke schneiden und in Butter zusammen mit dem Zucker und Honig in einer Pfanne karamellisieren. Vanille und Zitronenabrieb untermischen. Erdbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zucker, etwas Zitronensaft und frischem Thymian vermengen. Sahne mit den Macadamianüssen, etwas Zucker und Zitronenabrieb aufkochen. Anschließend mit einem Multizerkleinerer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: Mai 2025):

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



**Gabriele Jöhnck**

## **Seezungenfilets in Panko-Macadamia-Panierung mit gratinierten Béchamelkartoffeln und gebratenem Spargel**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Seezunge:**

1 Seezunge, im Ganzen  
1 Zitrone, Saft  
2 Eier  
100 g Parmesan  
Butter, zum Braten  
100 g Macadamianüsse  
100 g Panko  
100 g Mehl  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Haut der Seezunge abziehen und zwei Filets sauber auslösen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Macadamianüsse hacken. Parmesan reiben. Macadamia und Parmesan mit Panko mischen. Eine Panierstraße aus der Mehl, verquirlten Eiern und der Macadamia-Parmesan-Panko-Mischung aufstellen.

Fisch zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in der Panko-Mischung panieren.

Öl, Butter und etwas Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin goldbraun braten.

### **Für die Kartoffeln und den Spargel:**

8 mittelgroße, vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
8 weiße Spargel  
200 g Parmesan  
100 g Butter  
250 ml Sahne  
150 ml Milch  
2 EL Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. 5 Minuten in Salzwasser vorkochen.

Spargel schälen und in einer Pfanne anbraten. Vier Spargel zur Seite legen. Die anderen Stangen in Scheiben schneiden.

Butter erhitzen, Mehl zugeben und verrühren. Nach und nach die Sahne und Milch zugeben bis eine Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.

Sauce mit den Kartoffeln und Spargelscheiben in eine Auflaufform geben. Parmesan reiben und drüberstreuen und im heißen Ofen überbacken.

### **Für die Garnitur:**

1 Zweig Petersilie

Petersilie für die Garnitur.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Seezunge** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: Mai 2025):

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juni 2025 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Zusatzgericht" von Zora Klipp



**Sommerliches Buttermilch-Süppchen mit Erdbeerrose, Macadamia-Crunch und Basilikum-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Süppchen:**

1 Zitrone, Abrieb  
400 ml eiskalte Buttermilch  
1 Vanilleschote  
1 EL Zucker  
1 Prise Salz

Die Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Schale zur Buttermilch geben. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zucker und Salz zur Buttermilch geben und alles pürieren. Bis zum Anrichten im Kühlschrank ziehen lassen.

**Für die Rose:**

6 große Erdbeeren

Strunk der Erdbeeren abschneiden und Erdbeeren aufrecht auf die Schnittfläche stellen. Waagrecht in dünne Scheiben schneiden. Dabei darauf achten, dass die Erdbeeren nicht auseinanderfallen. Dann die Erdbeeren in sich eindrehen.

**Für den Crunch:**

50 g Macadamia  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz

Macadamia auf ein Backblech geben und im heißen Ofen gleichmäßig rösten. In einem Mörser leicht anstoßen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen und Nüsse darin karamellisieren. Salzen. Auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen. Vor dem Servieren hacken.

**Für das Basilikum-Öl:**

½ Bund Basilikum  
50 ml neutrales Pflanzenöl

Basilikum grob hacken. Zusammen mit dem Öl in ein schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer ca. 1 Minute gründlich mixen. Durch ein feines Sieb oder Kaffeefilter passieren und in eine Quetschflasche füllen.

**Für die Garnitur:**

5-6 Basilikumblätter  
Rosa Pfeffer, aus der Mühle

Gericht mit Basilikum und Pfeffer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.