

▪ **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

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



### **Kaiserschmarrn**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kaiserschmarrn:**

1 Zitrone, Abrieb  
 200 g Magerquark  
 5 Eier  
 1-2 EL Butter  
 1 Vanilleschote  
 90 g Kristallzucker + Zucker zum  
 Karamellisieren  
 60 Maisstärke

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Eier trennen. Eigelbe mit Magerquark und einer Prise Zucker cremig rühren. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Schote für die Quarkmasse mit Zitronenabrieb und Vanillemark aromatisieren.

Eiweiß zu Eischnee anschlagen, dann restlichen Zucker einrieseln lassen. Zum Schluss Maisstärke unterheben.

Zunächst einen Löffel Eischnee gut in die Quarkmasse einrühren. Restlichen Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben, damit sie luftig bleibt.

Butter in eine beschichtete Pfanne geben und aufschäumen lassen. Schmarrn-Masse dazugeben und kurz anziehen lassen. Sobald der Rand des Schmarrns anfängt zu stocken, in den heißen Ofen geben und für ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Eine weitere Pfanne aufstellen. Den Pfannenboden mit Zucker bestreuen und schmelzen lassen. Schmarrn aus dem Ofen nehmen und in die Zucker-Pfanne stürzen. Mit zwei Löffeln zerzupfen, etwas Butter zugeben und karamellisieren lassen.

**Für die Beeren:**

50 Himbeeren  
 50 g Brombeeren  
 50 g Johannisbeeren  
 1-2 TL Butter  
 Orangenlikör, zum Ablöschen  
 Ausgekratzte Vanilleschote, von oben

Beeren mit der Vanilleschote in einer Pfanne kurz warm werden lassen. Mit wenig Orangenlikör ablöschen, Butter hinzugeben und gut schwenken. Die Beeren sollten leicht glasiert sein und nicht zu weich werden.

**Für die Garnitur:**

Puderzucker, zum Bestäuben

Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.