

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2025 ▪**
Leibgericht mit Mario Kotaska



Vanessa Wilcke

Erbsen-Minz-Risotto mit gebratenen Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Black Tiger Garnelen, mit Schale,
entdarnt
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
250 ml Sojasauce
1 TL Crispy Chili Öl
Olivenöl, zum Braten
Cayennepfeffer, zum Würzen
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Aus Zitronensaft, Knoblauch, Sojasauce, Chili-Öl und Gewürzen eine Marinade herstellen. Garnelen darin einige Minuten marinieren. Anschließend herausnehmen, abtupfen und in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten.

Für den Risotto:

250 g Risottoreis
300 g TK-Erbesen, aufgetaut
1-2 Frühlingszwiebeln
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
100-150 g Parmesan
100-150 g Butter und + Butter zum
Anbraten
200 g Crème fraîche
1 Liter Gemüsefond
500 ml trockener Weißwein
2 EL Minzgelee
Olivenöl, zum Braten
1 Bund Minze
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
½ TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond erwärmen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Dabei den grünen und den weißen Teil voneinander trennen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein schneiden. Minze ebenfalls fein schneiden. Fond erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln zusammen mit roten Zwiebeln und dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Reis hinzugeben, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Rosmarin und Thymian hineingeben. Unter ständigem Rühren nach und nach heißen Fond hinzugeben bis der Reis gar, aber noch bissfest ist. Es dauert ca. 18-20 Minuten. Risotto mit Minzgelee, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Grün der Frühlingszwiebeln, Parmesan, Butter und Erbsen unterheben. Nochmals abschmecken. Anschließend zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Kräuterzweige entfernen.

Kurz vor dem Servieren frische Minze und Crème fraîche unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen
(Stand September 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