

▪ 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,  
 entdarmt  
 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-Erbsen, 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