

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Februar 2026 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Lisa-Marie Hack

Garnelen-Frischkäse-Türmchen mit Avocado und panierter Garnele

Zutaten für zwei Personen

Für den Boden:

300 g Babyspinat
 400 g Salz-Cracker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Babyspinat, die Cracker, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein zerkleinern.

Für das Türmchen:

6 küchenfertige Riesengarnelen,
 geschält und entdarmt
 2 Snackgurken
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 2 Chilischoten
 2 Limetten, Saft & Abrieb
 400 g Frischkäse
 50 g Butter
 2 EL Fischsauce
 2 EL Teriyakisauce
 2 EL dunkle Misopaste
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 ¼ Bund Schnittlauch
 ¼ Bund Liebstöckel
 ¼ Bund Glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Riesengarnelen putzen und entdarmen. Zwei Garnelen zur Seite legen. Die restlichen Garnelen in einer heißen Pfanne mit Öl und einer Flocke Butter kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Fischsauce würzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Snackgurken ebenfalls fein würfeln. Kräuter fein hacken und mit Frischkäse, Schalotten, Knoblauch und den Gurken in eine Schüssel geben. Die abgekühlten, gebratenen Garnelen fein würfeln und mit in die Schüssel geben. Limettensaft auspressen und Limettenschale abreiben. Beides in die Schüssel geben. Chilischoten fein würfeln und auch in die Schüssel geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Fischsauce, Teriyakisauce und Misopaste vermengen und abschmecken.

Für die Garnele:

2 Garnelen, von oben
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 100 g Mehl
 Panko, zum Panieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf etwa 190 Grad vorheizen.

Mehl mit etwas Wasser zu einer Paste vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen durch die Paste ziehen und in Panko wenden. Garnelen in der Fritteuse für ca. 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Fertigstellung:

1-2 kleine Avocados

Ca. EL von der Spinat-Cracker-Masse in einen Anrichtering füllen und festdrücken. Garnelen-Frischkäsemasse obendrauf geben und festdrücken. Avocado schälen und Kern entfernen. Avocado dünn aufschneiden, sodass man sie auffächern kann. Auf das Türmchen legen. Frittierte Garnelen neben dem Türmchen drapieren.

Für die Garnitur: Limettenschale abreiben und als Garnitur verwenden. Blüten ebenfalls als Garnitur verwenden.
½ Limette, Abrieb
2-4 essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

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