

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juli 2025

Zusatzgericht von Björn Freitag



Garnelen in Feta-Tomatensugo

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen in Feta-Tomatensugo:

10 küchenfertige Black-Tiger-Garnelen
 10 Kirschtomaten
 2 EL Kapern mit Saft
 1 rote Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischoten
 150 g Feta
 2 cl griechischer Weinbrand
 200 ml Gemüsefond
 50 ml Olivenöl + Olivenöl, zum Braten
 ½ Bund Thymian
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Das hintere Drittel, den Schwanz, der Garnelen abschneiden und zusammen mit einer halbierten Knoblauchzehe, Chiliringen und vier Zweigen Thymian in einem Topf mit Olivenöl geben. Auf mittlerer Stufe erhitzen, dabei gelegentlich schwenken. Thymian aus dem Öl nehmen. Zwiebel abziehen, halbieren, in Halbmonde schneiden und ebenfalls mit in Öl geben. Mit Zucker würzen und leicht karamellisieren. Weinbrand hinzugeben und diesen im Topf flambieren. Anschließend mit 100 ml Gemüsefond ablöschen. Kirschtomaten halbieren und in den Sud geben. Das Ganze etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein reiben und in den Sud geben. Kapern und Kapernsaft ebenfalls in den Sud geben. Feta reiben. Die Hälfte in den Sud reiben und darin schmelzen. Den restlichen Feta für die Garnitur zur Seite legen. Topf von der Hitze nehmen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin kurz und scharf von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehe andrücken und mit in die Pfanne geben. Garnelen salzen und pfeffern.

Sud in einen tiefen Teller geben, Garnelen aufsetzen, mit geriebenem Feta garnieren servieren.



Sollten Sie **Garnelen** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf **Garnelen aus Aquakultur** zurück. Laut WWF sind Garnelen aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 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