

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Adib Azizieh

**Garnelen in Knoblauch-Zitronen-Sud mit Blattspinat,
Walnüssen, Granatapfelkernen und Basmati**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Garnelen in Knoblauch-
Zitronen-Sud:**

400 g Riesengarnelen, ohne Kopf und
Schale, entdarmt
3 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb, Saft & Scheiben
20 g Butter
4 EL Rapsöl
1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL Ras el-Hanout
3 Kardamomkapseln
1 TL grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne erhitzen. Zitrone in Scheiben schneiden und Zitronenscheiben in der Pfanne heiß werden lassen. Garnelen mit Rapsöl, Kurkuma, Kardamom und Pfeffer vermengen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne stark erhitzen. Garnelen in die heiße Pfanne mit den Zitronen geben, direkt in der Pfanne mit dem groben Meersalz würzen und scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren. Butter in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und kurz anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. 2 Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft sowie 2 Esslöffel Wasser hinzufügen und kurz einkochen lassen. Garnelen zurück in die Pfanne geben und bei ausgeschaltetem Herd oder geringer Restwärme kurz im Knoblauch-Zitronen-Sud schwenken.

Für den Blattspinat:

300 g Blattspinat
1 Schalotte
½ Granatapfel
½ Zitrone, Saft
1 EL Butterschmalz
1 TL Olivenöl
40 g Walnüsse
1 Prise grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Blattspinat mit etwas Wasser in derselben Pfanne zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Meersalz und Pfeffer würzen. Walnüsse grob hacken und im Butterschmalz leicht anrösten. Unter den Spinat heben.

Granatapfelkerne auslösen und erst kurz vor dem Anrichten unter den lauwarmen Blattspinat mischen. Nochmal mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für den Basmati:

150 g Basmati
1 EL Ghee
2 Kardamomkapseln
1 TL grobes Meersalz

Basmati gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt. Ghee in einem Topf erhitzen und den Reis darin kurz anschwitzen. Kardamom und Salz hinzufügen und mit Wasser auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Aufkochen lassen. Sobald sich kleine Löcher an der Oberfläche bilden, die Hitze reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.

Für die Garnitur:

50 g Rucola
½ Zitrone, Abrieb

Rucola waschen, trockenschleudern und hacken. Gericht mit Rucola und Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Riesengarnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand August 2026*):

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