▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. November 2026 ▪ ChampionsWeek ▪ "Füllungen" mit Mario Kotaska



Laura Maurischat

Gebackene Wirsingroulade mit Garnelen-Füllung, Weißwein-Krustentier-Sauce, Möhren-Barquette mit Ziegenfrischkäse-Füllung und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Wirsing:
300 g küchenfertige Garnelen, mit Schale
1 Wirsing
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 Zitronen, Abrieb
2 Eier
3 EL kalte Sahne
Butter, zum Anbraten
Neutrales Öl, zum Frittieren
50 g Mehl
100 g Panko
1 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 175 °C vorheizen.

Vier Wirsingblätter vom Strunk lösen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Das Blanchierwasser anschließend für die Tomaten verwenden. Wirsing in Eiswasser abschrecken und sorgfältig trocken tupfen. Die dicke Blattrippe flach schneiden. Evtl. zwischen zwei Handtücher legen und mit dem Nudelholz plätten.

Schale der Garnelen abziehen und für die Sauce beiseitelegen. Etwa ein Drittel der Garnelen in einer eiskalten Schüssel mit Salz und 2 Esslöffel Sahne zu einer feinen Farce verarbeiten. Die übrigen Garnelen in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen, fein hacken und in wenig Butter sanft anschwitzen.

Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und ausschließlich das feste Fruchtfleisch fein würfeln. Garnelenstücke, Knoblauch und Tomaten unter die Farce heben und mit Chili, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb kräftig abschmecken.

Die Garnelenmasse auf den Wirsingblättern verteilen, die Seiten einschlagen und zu Rouladen aufrollen. Rouladen 4 Minuten in einem Dampfeinsatz oder in einem Bambuskörbchen dämpfen. Anschließend trocken tupfen. Eine Panierstraße vorbereiten: In eine Schüssel Mehl geben, in einer Schüssel Eier mit Sahne verquirlen, und in eine dritte Schüssel Panko geben. Die Wirsing-Garnelen-Roulade erst dünn mehlieren, durch die verquirlte Ei-Sahne-Mischung ziehen und anschließend locker in Panko wenden, ohne die Panierung anzudrücken. Wenn nötig mit einer Rouladennadel fixieren. Anschließend 2-3 Minuten in der Fritteuse frittieren, bis die Panko-Panierung gleichmäßig goldbraun und knusprig ist. Dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Möhren:
4 große, möglichst gerade Möhren
1 Orange, Saft & Abrieb
30 g Butter
3 EL Honig
Salz, aus der Mühle

Möhren schälen und an einer Längsseite jeweils einen dünnen Streifen abschneiden. Das Innere vorsichtig mit einem kleinen Löffel oder Kugelausstecher herauslösen, sodass eine tiefe Möhren-Barquette entsteht. Das ausgelöste Möhreninnere zur Seite legen. 300 ml Wasser, Butter, Honig, Orangensaft, Orangenabrieb und Salz in einer breiten Pfanne aufkochen. Möhren darin garen und den Sud gleichzeitig reduzieren lassen, bis die Möhren gar und bissfest sind. Möhren entnehmen und den Sud für den Fenchel und die Sauce noch weiter einköcheln lassen. Möhren etwas abkühlen lassen.

Für die Ziegenfrischkäse-Creme:
Möhreninneres, von oben
1 Orange, Saft & Abrieb
150 g Ziegenfrischkäse
1 EL Olivenöl
20 g Pistazien
1 EL getrocknete, gezuckerte Cranberries
1 Zweig Rosmarin
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle

Orange heiß abspülen, ca. ½ Teelöffel Schale abreiben, dann halbieren und 1-2 Teelöffel Saft auspressen. Ziegenfrischkäse mit Olivenöl, Möhreninnere, Orangensaft und Orangenabrieb zu einer cremigen, aber noch standfesten Masse verarbeiten. Cranberries fein schneiden, Pistazien hacken und Rosmarin fein hacken. Alles unterheben und mit Piment d'Espelette und gegebenenfalls Salz abschmecken. Die Creme mithilfe eines Spritzbeutels in die Möhren füllen.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:
2 kleine Fenchelknollen, mit Grün
1 EL entkernte Kalamata-Oliven
1 rote Zwiebel
2 Orangen, Saft & Filets
1-2 EL Möhren-Sud, von oben
4 EL Apfelessig
2 EL Ahornsirup
2 EL Dijonsenf
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und sehr fein hobeln. Fenchelgrün beiseitelegen. Zwiebel abziehen und halbieren. Ebenfalls dünn hobeln. Orangen filetieren und dabei den Saft auffangen. Oliven halbieren.

Orangensaft, Ahornsirup, Apfelessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Senf zu einer Vinaigrette verrühren.

Fenchel halbieren und zwei "Schiffchen" im Bambuskorb ca. 2 Minuten dämpfen, dann einmal durch den Möhren-Sud ziehen.

Fenchel mit der Vinaigrette marinieren. Orangenfilets, Oliven und Fenchelgrün erst kurz vor dem Servieren vorsichtig unterheben und in den Fenchelschiffchen anrichten.

Für die Sauce:
Garnelenschalen, von oben
1 Schalotte
80 ml Sahne
2 EL Butter
200 ml trockener Weißwein
150 ml Gemüsefond
50 ml Fischfond
1-2 EL Möhren-Sud, von oben
½ TL Apfelessig
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Butter in einen Topf geben und die Garnelenschalen kräftig anrösten, Schalotte dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Dann den Gemüse- und Fischfond dazugeben und wieder um die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren und die Sahne sowie den Sud der Möhren hinzugeben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und Piment d´Espelette abschmecken. Mit restlicher kalter Butter montieren. Unmittelbar vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand November 2026*):

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