

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2025** ▪
Vorspeisen mit Robin Pietsch



Gerry Zimmermann

Gebratene Garnele mit Belugalinsen, Kokos-Curry-Schaum und Mango-Chili-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Belugalinsen:

150 g Belugalinsen
 2 EL Granatapfeldicksaft
 Salz, aus der Mühle

Die Linsen in der doppelten Menge gesalzenem Wasser rund 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Darauf achten, dass die Linsen nicht zu weit garen. Die gegarten Linsen noch warm mit Granatapfeldicksaft vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Garnelen:

4 Garnelen, entdarmt und geschält
 Olivenöl, zum Anbraten

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen hinzugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 3-4 Minuten braten.

Für den Mango-Chili-Salat:

1 Mango
 1 Limette, Saft
 ½ rote Zwiebel
 1 rote milde Peperoni
 2 EL Erdnusskerne
 1 TL geröstetes Sesamöl aus hellen
 Sesamsamen
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Mango schälen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Sparschälers in feinen Streifen „abhobeln“ und in eine Schale geben.
 Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.
 Peperoni waschen, die Kerne nach Belieben entfernen und Peperoni in feine Ringe oder Streifen schneiden.
 Zwiebelstreifen und Peperoni zur Mango geben und vermengen. Mit Sesamöl, Olivenöl, 1 Prise Salz und Limettensaft abschmecken.
 Erdnusskerne rösten, hacken und unterheben.

Für den Kokos-Curry-Schaum:

200 ml Kokosmilch
 1 EL helle Sojasauce
 1 EL Ahornsirup
 1 Stange Zitronengras
 2 Kaffirlimettenblätter
 1 TL Currypulver
 1 g Lecithin
 1 Prise gemahlener Kurkuma
 Salz, aus der Mühle

Kokosmilch in einen höheren Topf geben und erwärmen. Currypulver, Sojasauce, Ahornsirup, die angedrückte Zitronengrasstange und die Kaffirlimettenblätter zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Dann Zitronengras und Kaffirlimettenblätter entfernen. Den Sud mit Salz und Kurkuma nach Belieben abschmecken und mithilfe eines Mixstabs zu einem Schaum aufmixen.

Für die Garnitur: Die warmen bis lauwarmen Linsen in Schalen geben, den Salat darauf anrichten und den warmen Schaum angießen. Garnelen darauf drapieren. Mit Korianderblättern verfeinern und direkt servieren.

3 Zweige Koriander



Laut WWF sind tropische **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