

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juni 2025 ▪
 ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" von Zora Klipp**

1. Seezunge im Ganzen
2. Riesengarnelen mit Kopf und Schale
3. Weißer Spargel
4. Dicke Bohnen (Favabohnen), mit Schale
5. Vorw. festkochende Kartoffeln
6. Fregola sarda
7. Erdbeeren
8. Basilikum
9. Buttermilch
10. Vanilleschote
11. Panko
12. Macadamia

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Lisa Burger

Gebratene Garnelen mit Kartoffelpraline in Macadamia-Panierung, gebratenem Spargel, Erdbeer-Basilikum-Salat, Zitronen-Basilikum-Öl und Vanille-Macadamianüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelpraline:

ca. 240 g vorw. festkochende Kartoffeln
2 Eier
2 EL Butter
50 g Macadamia
4 EL Panko
60 g Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen. Geschält muss es 200 g ergeben. Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Durch eine Kartoffelpresse geben. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Butter und Mehl zu den Kartoffeln geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Masse etwas abkühlen lassen und dann kleine Bällchen formen.

Das zweite Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Macadamia und Panko in einem Mixer grob zerkleinern.

Kartoffelpralinen in die Ei-Mischung tauchen, dann in der Panko-Macadamia-Mischung wenden.

Pralinen in einer Fritteuse im heißen Öl bei 180 Grad frittieren bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die gebratenen Garnelen:

4 Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 EL Butter
2 EL Olivenöl + Öl zum Braten
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kopf der Riesengarnelen entfernen. Nun mit einer Schere am Rücken entlang einschneiden und den Darm vorsichtig herausnehmen. Garnelen schälen, aber den Schwanz dranlassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse geben. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 1 EL Saft auspressen.

Garnelen mit Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Zitronenabrieb und –saft, Salz und Pfeffer marinieren. Ziehen lassen.

In einer Pfanne in Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten. Butter hinzugeben und die Garnelen darin nachziehen lassen.

Für den Spargel:

10 Stangen weißer Spargel
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel schälen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Hitze grillen, bis der Spargel durch ist, aber noch einen leichten Biss hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Erdbeer-Basilikum-Salat:

8 Erdbeeren
1 Limette, Abrieb
1 Zitrone, Saft
3 Zweige Basilikum
1 TL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdbeeren putzen und fein würfeln. Basilikum hacken. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen.

Erdbeeren, Basilikum, Limettenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl: Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
1 Bund Basilikum
200 ml Olivenöl

Für die Macadamianüsse: Macadamia grob hacken und in einer Pfanne anrösten bis sie leicht

gebräunt sind. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Honig und Vanillemark hinzugeben, kurz karamellisieren lassen und dann zum Auskühlen auf ein Backpapier geben.

Für die Fertigstellung: Erdbeeren putzen und halbieren.

Spargel in die Mitte des Tellers geben. Darauf die Garnelen anrichten. Auf jeweils eine Seite des Spargels eine Kartoffelpraline platzieren. Den Erdbeersalat auf dem Teller anrichten.
Das Öl außen herumgeben und mit den Macadamianüssen bestreuen.
Mit Basilikum, Rosmarin und den Erdbeerhälften garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen
(Stand: Mai 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