

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. August 2025 ▪**  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Tom Helbig**

**Gebratene Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree, Kartoffelwürfeln und marinierten Zwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

6 küchenfertige Jakobsmuscheln  
 1 Zitrone, Saft  
 125 g Butter

Die Jakobsmuscheln gründlich trocken tupfen.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Jakobsmuscheln in Butter und Zitronensaft von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.

**Für das Püree:**

250 g TK-Erbsen  
 3 Schalotten

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In etwas Butter glasig anschwitzen. Minze hinzufügen, kurz mitdünsten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Knoblauchzehen

250 g Butter  
 1 Bund Minze

Die restliche Butter schmelzen. Zusammen mit den Erbsen, den Schalotten, dem Knoblauch und der Minze in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Kartoffelwürfel:**

250 g festkochende Kartoffeln  
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Für einige Minuten in kaltes Wasser legen, dann gründlich abspülen. Mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

4 TL edelsüßes Paprikapulver  
 Salz, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse erhitzen und die Kartoffelwürfel portionsweise für etwa 3 Minuten vorfrittieren. Herausnehmen, abtropfen und vollständig auskühlen lassen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Anschließend ein zweites Mal für etwa 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Kartoffelwürfel abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

**Für die Zwiebeln:**

1 rote Zwiebel  
 1 Zitrone, Saft  
 50 ml Rotweinessig

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Rotweinessig zu den roten Zwiebeln geben. Gut vermengen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 mit der Hand gesammelt:  
 Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich