

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2026
ChampionsWeek ▪ "Weiße Küche" mit Robin Pietsch



Jacqueline Glasmeyer

Mit Garnelen und weißer Süßkartoffel gefüllte Calamari mit Zitronen-Risotto, Parmesanschaum und Süßkartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllten Calamari:

4 Calamari-Tuben, küchenfertig,
Größe U10
150 g Black Tiger Garnelen ohne
Schale
120 g weiße Süßkartoffel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Crème fraîche
1 EL Butter
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen (ca. 8–10 Min). Abgießen, kurz ausdampfen und durch eine Kartoffelpresse geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen.

Garnelen grob schneiden und kurz mit zu den Schalotten und dem Knoblauch geben.

Die Mischung in einem Multizerkleinerer mit Crème fraîche zerkleinern.

Masse unter die Süßkartoffel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Calamari vorsichtig füllen zu etwa Dreiviertel füllen, dabei nicht zu fest stopfen. Dafür einen Spritzbeutel verwenden. Mit Zahnstocher verschließen.

Calamari in einen Dampfgarer legen und ca. 15-20 Minuten garen.

Für den Zitronen-Risotto:

150 g Risottoreis
1 kleine Schalotte
½ Zitrone, Saft & Abrieb
30 g Parmesan
3 EL Butter
50 ml trockener Weißwein
600 ml Gemüse
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Reis zugeben und 1–2 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fond erwärmen.

Nach und nach heißen Fond angießen, ständig rühren (ca. 18 Minuten).

Vom Herd ziehen und Parmesan, Zitronensaft, Abrieb und Butter unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesanschaum:

1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
¼ Zitrone, Saft
60 g Parmesan
1 TL Butter
120 ml Gemüsefond
100 ml Sahne
Lecithin, für die Bindung
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan sehr fein reiben. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein würfeln. In Butter anschwitzen, nicht bräunen. Gemüsefond zugeben und um etwa ein Drittel einkochen lassen. Anschließend fein pürieren.

Sahne einrühren aber nicht kochen.

Parmesan hinzugeben und mit einem Stabmixer mixen bis eine glatte Emulsion entsteht. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten mit dem Stabmixer und etwas Lecithin schräg an der Oberfläche aufschäumen. Nur die luftige Schaumschicht abnehmen und servieren.

Für die Süßkartoffel Chips:

1 weiße Süßkartoffel
Pflanzenöl, zum Frittieren
Meersalz, zum Würzen

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Süßkartoffel schälen und hauchdünn hobeln. In 170 Grad heißem Öl goldbraun frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 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

Laut WWF Fischratgeber sind Calamari aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47, Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)