

• Die Küchenschlacht – Menü am 10.06.2025 •

Vorspeise mit Mario Kotaska



Margitta Kröger

Gegrilltes Wolfsbarschfilet mit Avocado-Mango-Salsa, Garnelen, Rucola und Granatapfelkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den gegrillten Wolfsbarsch:

- 2 Wolfsbarschfilets, mit Haut
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Die Wolfsbarschfilets auf Gräten prüfen, Hautseite einschneiden und mit Olivenöl bestreichen, danach beidseitig salzen und mit der Hautseite in der Grillpfanne grillen.

Für die Avocado-Mango-Salsa:

- 1 mittelreife Mango
- 1 mittelreife Avocado
- 5 Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Bund Koriander

Avocado und Mango schälen, vom Stein befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Zitrone beträufeln und verrühren. Tomaten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und ebenfalls untermengen. Salsa kühl stellen. Koriander samt Stielen fein hacken und vor dem Anrichten unter die Salsa heben.

Für das Dressing:

- 1 rote, mittelscharfe Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Limetten, Saft
- 30 g brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limettensaft auspressen. Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Das Dressing mit der Avocado-Mango-Salsa vermengen.

Für die Garnelen:

- 6 küchenfertige Black Tiger Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 50 g Butter
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Knoblauch und Garnelen in die Pfanne geben ca. 2 Minuten anbraten. Butter dazu geben und die Garnelen darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone auspressen, Zitronenschale abreiben und beides über die Garnelen geben.

Für die Garnitur:

- 25 g Rucola
- 25 g Granatapfelkerne

Rucola waschen und mit den Granatapfelkernen als Garnitur verwenden.

Wolfsbarsch ist laut WWF aktuell aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Mai 2025*):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), (Handleinen und Angelleinen).

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*)

