

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Mai 2026**
Leibgericht mit Zora Klipp



Christina Kyvranoglou

Griechisches Garnelen-Saganaki mit Feta, knuspriger Garnele, Bauernsalat 2.0 und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Garnelen-Saganaki und die knusprige Garnele:

- 300 g mittelgroße Garnelen, küchenfertig ohne Kopf und Schale
- 6 Riesengarnelen, küchenfertig ohne Kopf und Schale
- 1 grüne Paprikaschote
- 500 ml passierte Tomaten aus der Flasche
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, ganze Frucht
- 50-100 g Engelshaar
- 300 g griechischer Feta
- 100 ml Ouzo
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL griechischer Honig
- 100 ml griechisches Olivenöl
- Pflanzenöl, zum Braten
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 TL getrockneter griechischer Bergoregano
- 2 TL Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Röstbrot:

- ¼ Ciabatta
- ¼ weißes Bauernbrot
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, zum Braten

Zwei Riesengarnelen beiseitelegen. Mittelgroße Garnelen und Riesengarnelen scharf in Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne anbraten und mit Ouzo flambieren. Alle Garnelen herausnehmen und warmhalten. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein schneiden. In der gleichen Pfanne anbraten. Paprika von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien, in Streifen schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen. Mit Honig, Chili, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten einkochen lassen. Alle Garnelen wieder hinzugeben. Feta zerbröseln, Petersilie fein hacken und beides auf die Garnelenpfanne geben.

Die zwei beiseitegelegten Riesengarnelen auf je einen Holzspieß spießen, mit Engelshaar umwickeln und in Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Zitrone halbieren und die gebackene Garnele auf eine Zitronenhälfte spießen. Zitrone dekorativ auf einen Teller stellen.

Brot in Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Grillpfanne rösten. Brot anschließend mit Knoblauch einreiben.

Für den Bauernsalat 2.0:

3 Rispetomaten
2 große Fleischtomaten
1 Salatgurke
1 grüne Paprikaschote
2 rote Zwiebeln
10 Kalamata-Oliven
200 g griechischer Feta
½ Bund glatte Petersilie
Griechisches Olivenöl, zum Verfeinern
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischtomaten für 2 Minuten kochen. Dann den oberen Teil, quasi einen Deckel abschneiden, die Tomaten vorsichtig aushöhlen und beiseitestellen. Das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven entkernen. Alles miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Feta mit Olivenöl zu einer feinen Creme mixen und mit Pfeffer abschmecken. Die Creme auf einen Teller streichen und die gefüllte Fleischtomate daraufsetzen. 50 ml Olivenöl mit fein geschnittener Petersilie vermengen und den Salat damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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