

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2026**
Vorspeise mit Nelson Müller



Melanie Zech

In Kaffeeöl gebratene Garnelen mit Kohlrabi-Carpaccio, Kohlrabiblatt-Chips, Kerbel-Öl und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen, Größe U 15,
 küchenfertig ohne Schale
 20 g ganze Kaffeebohnen
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Garnelen kurz scharf in einer Pfanne mit etwas Öl und Kaffeebohnen anbraten. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für das Kohlrabi-Carpaccio:

2-3 mittelgroße Kohlrabi mit Grün
 3 EL Apelessig
 3 EL weißer Balsamicoessig
 3 EL Traubenkernöl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Bestreichen
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und sehr fein hobeln. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabischeiben und Marinade vermengen und den marinierten Kohlrabi auf einem Teller auslegen. Kohlrabiblätter in mundgerechte Stücke schneiden, mit Pflanzenöl einstreichen und im Ofen knusprig trocknen lassen.

Für das Kerbel-Öl:

100 g frischer Babyspinat
 2 Bund Kerbel
 200 ml Rapsöl

Kerbel und Spinat kurz in heißem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Rapsöl leicht erwärmen und mit den Kräutern pürieren. Öl durch ein Passiertuch laufen lassen.

Für die gerösteten Haselnüsse:

100 g geschälte, naturbelassene
 Haselnüsse

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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