

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2026** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Eve Wierer

Kokos-Ingwer-Karottensuppe mit Croûtons und Garnelenspieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Karotten
 1 ½ mittelgroße Süßkartoffeln
 ½ Zwiebel
 3 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 200 ml Kokosmilch
 500 ml Gemüsefond
 ½ EL Honig
 Neutrales Öl, zum Braten
 3-4 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, hacken und in Öl andünsten.

Karotten und Ingwer schälen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Weitere 5 Minuten anschwitzen. Süßkartoffeln schälen und würfeln.

Gemüsefond und Süßkartoffelwürfel zu den Karotten geben und solange kochen, bis das Gemüse weich ist.

Suppe pürieren, anschließend Kokosmilch, Limettensaft und Honig hinzugeben und nur noch leicht erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Korianderblättern bestreuen.

Für die Garnelenspieße:

4 Riesengarnelen, entdarnt, ohne Schale
 1 Zitrone, Saft
 Olivenöl, zum Braten
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Garnelen mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz würzen.

In Öl von beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Vor dem Servieren auf Spieße stecken.

Für die Croûtons:

2 Scheiben Tramezzini
 Olivenöl, zum Braten
 1 TL Knoblauchpulver
 1 TL Currypulver
 Salz, aus der Mühle

Brot in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Knoblauchpulver und Currypulver gut vermengen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Brotwürfel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten unter Schwenken anrösten, bis die Croûtons knusprig sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 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