

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Januar 2026**
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Enes Yüce

Kokos-Kürbis-Suppe mit selbstgemachtem Garnelenfond und gebratenen Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen mit Kopf und Schale, bestenfalls entdarmt
 1 Knoblauchzehe
 1 E Butter
 1 EL Pflanzenöl
 ½ TL Kurkumapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kopf der Garnelen abdrehen, Schale entfernen und ggf. entdarmen. Karkassen für den Fond beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin mit einer angedrückten Knoblauchzehe von beiden Seiten scharf anbraten. Butter hinzugeben und schwenken. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Garnelenfond:

Garnelen-Karkassen, von oben
 1 Knoblauchzehe
 50 ml trockener Weißwein
 50 ml Gemüfefond
 1 TL Fische sauce
 Pflanzenöl, zum Braten

Karkassen mit einer angedrückten Knoblauchzehe kräftig in Pflanzenöl anbraten. Fond und Weißwein hinzugeben und einige Minuten kochen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Fische sauce abschmecken.

Für die Suppe:

300 g Hokkaido
 1 mittelgroße Karotte
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 3 cm Ingwer
 1 Limette, Saft & Abrieb
 200 ml Kokosmilch
 1 TL flüssiger Honig
 300 ml Gemüfefond
 Garnelenfond, von oben
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte schälen. Kürbis und Karotte würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.

Ingwer, Knoblauch und Schalotte in Pflanzenöl anschwitzen und mit Honig karamellisieren. Kürbis und Karotte hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Gemüfefond und Kokosmilch auffüllen und alles darin weich kochen. Garnelenfond hinzugeben und alles fein mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF-Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele und Tiger-Garnele
- 1. Wahl Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie