

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. April 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Teige" mit Viktoria Fuchs



Alexandra Stumper

Lángos mit Creme aus schwarzem Knoblauch, Zitrus-Garnelen, gepickeltem Rhabarber und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

½ Würfel frische Hefe
100 ml Vollmilch
200 g Mehl, Type 550
1 TL Zucker
1 EL Salz
1 L Rapsöl, zum Frittieren

Den Backofen auf 35 Grad Umluft vorwärmen.

Milch mit 20 ml heißem Wasser in einem kleinen Topf geben, Zucker und Hefe hineingeben und leicht erwärmen. In eine Rührschüssel Mehl geben und die Hefe-Mischung hineingeben. Mit der Küchenmaschine 7 Minuten kneten, das Salz etwa nach 1 Minute hinzufügen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abgedeckt in den Ofen geben und 15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend Teig portionieren und rund formen. Flachdrücken und mit dem Anrichtering gleichmäßige Kreise ausschneiden. Öl in einem großen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Fladen hineingeben und von jeder Seite ca. 2 Minuten frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Zitrus-Garnelen:

6 küchenfertige Black Tiger Garnelen
1 Grapefruit, Saft
1 Limette, Abrieb & Saft
½ Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
2 EL Ponzu
1 EL Zitronen-Öl
1 EL neutrales Öl
1 TL Pimentón de la vera
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und klein schneiden.

Eine Marinade aus Limettenabrieb, Saft aller Zitrusfrüchte, Ponzu, Zitronen-Öl, Pimentón de la vera, Knoblauch und Ingwer sowie Salz und Pfeffer herstellen.

Garnelen in etwas Öl kurz scharf anbraten und anschließend in die Marinade geben und ziehen lassen.

Für die Knoblauch-Creme:

3 Zehen schwarzer Knoblauch
2 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone, Saft
1 Ei
1 EL Crème fraîche
4 TL Sherryessig
1 TL helle Misopaste
1 TL Senf
2 EL Rapsöl
100 ml neutrales Öl
½ TL Salz

Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und in dem Öl kurz braten, beiseitestellen.

Ei mit schwarzem Knoblauch, Essig, Senf, Frühlingszwiebeln und Misopaste in einem Rührbecher mit einem Pürierstab pürieren. Langsam das neutrale Öl hinzugeben und dabei weitermixen, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Anschließend 1 EL Wasser unterheben, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Beim Anrichten Crème fraîche oben drauf geben.

Für den Rhabarber: 200 ml Wasser mit Ingwer, Balsamicoessig, Zucker, Koriandersamen und Lorbeer in einem Topf erwärmen. Rhabarber schälen und in feine Scheiben hobeln. Mit dem Sud übergießen und ziehen lassen.

2 Stangen Rhabarber
1 Stück Ingwer
50 ml heller Balsamicoessig
1 TL Koriandersamen
1 Lorbeerblatt
2 EL Zucker

Für den grünen Spargel: Unteres Drittel des Spargels schälen, Stangen in eine Pfanne geben und ca. 3 Minuten in etwas Öl rösten, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Stangen grüner Spargel
1 Zitrone, Abrieb
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Kerbel schneiden. Mit Kerbel und rosa Pfeffer garnieren.

½ Bund Kerbel
Rosa Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: China Aquakultur: Extensive