

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juni 2026**
Leibgericht mit Nelson Müller



Gabriel Zboralski

Limoncello-Pastasotto mit grünem Spargel, knusprigen Panko-Garnelen und Chili-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastasotto:

150 g Fregola sarda
 6 Stangen grüner Spargel
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 1 Zitrone, ganze Frucht
 100 g Parmesan
 50 g kalte Butter
 500 ml Gemüsefond
 100 ml Limoncello
 Olivenöl, zum Braten
 4 Zweige glatte Petersilie
 ¼ TL Safranfäden
 1 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili von Kerngehäuse und Trennwänden befreien und ebenfalls fein schneiden. Etwas Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Chili, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Fregola sarda hinzugeben und kurz anrösten. Mit Limoncello und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen und verkochen lassen. Safran hinzugeben und nach und nach Fond angießen. 12–15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Spargel waschen, das untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kleine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Spargel hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Zitronensaft angießen und verkochen lassen. Anschließend mit braunem Zucker leicht karamellisieren. Wenn der Spargel noch Biss hat aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Parmesan fein reiben. Etwa 1 Esslöffel Parmesan und Spargel unter das Pastasotto heben. Ggf. noch eine Butterflocke zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschnittener Petersilie und geriebenem Parmesan garnieren und mit einem Zitronenviertel servieren.

Für die Garnelen:

6 Black Tiger Garnelen, küchenfertig ohne Schale
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 100 g Panko
 4 EL Mehl
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Garnelen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Garnelen nacheinander zunächst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt im Panko wenden. Garnelen in der Fritteuse knusprig und goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Chili-Mayonnaise:

½ Zitrone, Saft
 1 Ei, Zimmertemperatur
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL Tomatenmark
 125 ml Sonnenblumenöl
 1 TL Chiliflocken
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Ei trennen. Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verarbeiten. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Eigelb, Zitronensaft, Senf, Tomatenmark, Chiliflocken, Zucker und Salz in einen hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen. Auf höchster Stufe mixen. Öl erst tropfenweise dann in einem dünnen Strahl dazugeben, dabei ständig mixen. Den Stab langsam nach oben ziehen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur: Salicorne als Garnitur verwenden.
50 g Salicorne

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