

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. September 2026**
Vorspeise mit Nelson Müller



Daniel Sens

Ratatouille mit gebratenen Garnelen, Zitronen-Knoblauch-Mayonnaise und Rosmarin-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 rote Paprikaschote
 1 grüne Zucchini
 1 gelbe Zucchini
 1 Aubergine
 100-200 g passierte Tomaten
 2 EL kleine Kapern, aus dem Glas
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 20 ml Weißweinessig
 Olivenöl, zum Anbraten
 3 Zweige Thymian
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse gegebenenfalls schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden und in reichlich Olivenöl andünsten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben. Passierte Tomaten nur sparsam zugeben, sodass das Gemüse lediglich davon ummantelt wird. Kapern und Thymian unterheben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Weißweinessig abschmecken. Mit Zitronenabrieb garnieren.

Für die Garnelen:

200 g Black Tiger Garnelen, küchenfertig, ohne Schale
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Chilischote halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Beides in einer beschichteten Bratpfanne mit Öl anbraten, um das Öl zu aromatisieren. Knoblauch und Chili herausnehmen. Bei hoher Hitze die Garnelen in dem Öl braten und mit Salz würzen.

Für die Rosmarin-Croûtons:

½ Ciabatta vom Vortag
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle

Ciabatta in Würfel schneiden und nach Möglichkeit etwas an der Luft trocknen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen, in eine Bratpfanne mit neutralem Öl geben und darin die Brotwürfel braten. Anschließend die Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Zitronen-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb & Saft
2 Eier
1 EL Dijonsenf
100 ml neutrales Öl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verwenden. Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit dem Eigelb, dem Zitronensaft und dem Senf zu einer Paste verrühren. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Öl langsam hineinträufeln lassen bis alles emulgiert. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

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