

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 15. Januar 2019** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Karin Kraml**

**Garnelen-Saganaki mit Fenchel, Estragon, Feta und knusprigem Brot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Saganaki:**

- 3 Riesengarnelen mit Köpfen (küchenfertig)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Schale)
  - 200 g Feta
- 2 Mini-Fenchelknollen
- 1 Orange (Abrieb)
- 150 ml Anisée
- 250 ml Gemüsefond
- 1 Bund Estragon
- ½ Bund Thymian
- 100 g Butter
- Olivenöl, zum Braten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Zatar
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Thymianblätter abzupfen. Mit den Garnelen und etwas Olivenöl vermengen. In Frischhaltebeutel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Feta zerbröckeln und mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Oregano vermengen. Im Frischhaltebeutel in den Kühlschrank.

Fenchel waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben der Länge nach schneiden.

Olivenöl erhitzen, Garnelen in die Pfanne geben und 1-2 Minuten braten und beiseite stellen. Marinade in der Pfanne lassen und darin den Fenchel ca. 6-7 Minuten anbraten.

Mit Anisée aufgießen und auf die Hälfte reduzieren.

Fond dazugeben, Hitze erhöhen und stark reduzieren. Bei mittlerer Temperatur die Butter, Estragon, Zatar, Salz und Pfeffer dazugeben.

Nun die Garnelen nochmals 3 Minuten mit dem Fenchel braten.

Feta und Orangenabrieb über die Garnelen und den Fenchel verteilen.

**Für das Brot:**

- 1 französisches Baguette
- 4 EL Mehl (glatt Type 405)
- 1 TL Backpulver
- 10 entkernte Oliven
- 3 EL Joghurt
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Meersalz

Mehl, Joghurt, Olivenöl, Oliven, Backpulver und Meersalz zu einem nicht zu festen Teig verkneten.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Teig in mehrere Stücke teilen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne knusprig Gold ausbacken.

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten.

**Für die Garnitur:**

- 2 TL Sumach

Das Gericht mit Sumach bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.