

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. November 2020** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Gerichte mit Crunch" mit Mario Kotaska**



Daniel Bürger

Blumenkohl-Bacon-Safran-Gröstl mit kross gebackener Garnele, süßsaurem Kokossud und knusprigem Kataifi-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Gröstl:

180 g geräucherter Bacon, am Stück
150 g Blumenkohl
5 g geschälte, ungesalzene Pistazien
50 ml Gemüsefond
2 g Safran
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bacon in ca. 5 mm große Stücke schneiden und in einer Pfanne goldbraun anrösten. Blumenkohl putzen. Eine 2 cm dicke Scheibe von einem Blumenkohlrischen schneiden, den Rest in ca. 8 mm große Stücke schneiden. Blumenkohlstücke und Pistazien zum Bacon in die Pfanne geben und mit anrösten. Alles mit Fond ablöschen, Safran hinzugeben und köcheln lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohlscheibe in heißem Fett kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen mit Kopf und Schale
1 Ei
150 g Pankomehl
Salz, aus der Mühle

Garnelen putzen, vom Darm und Kopf befreien, dann halbieren.

Garnelenköpfe und -schale für den Kokossud beiseitelegen.

Ei verquirlen und Garnelen in Ei und Pankomehl panieren. In der Fritteuse kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

(Stand: Oktober 2020)

Für den Kokossud:

10 g geräucherter Bacon, am Stück
150 ml Kokosmilch
50 ml Gemüsefond
50 ml Fischfond
150 ml Tomatensaft
50 ml Pfirsichsaft
50 ml Cognac
1 TL Madras-Currypulver
1 TL Thai-Currypulver
1 TL Ingwerpulver
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfirsichsaft mit Madras-Currypulver, Thai-Currypulver und Ingwerpulver verrühren. Garnelenköpfe und -schale in einer Pfanne mit dem hergestellten Sud und Bacon anrösten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Anschließend alles mit Gemüsefond, Fischfond, Tomatensaft und Kokosmilch ablöschen, dann Sud einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Wenn man Garnelenschalen mit Cognac ablöscht und flambiert, wird die Temperatur in der Pfanne erhöht und dadurch der Krustentiergeschmack noch intensiver.

Für den Kataifi-Crunch:

5 g Kataifi-Teig
1 Zweig Koriander

Kataifi-Teig in einzelne Fäden teilen und in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Diese als Dekoration verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.