

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Januar 2022** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Felix Oltrogge

Gratinierte Garnelen in Gorgonzola-Basilikum-Sauce mit selbstgebackenem Brot und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen und die Sauce:

200 g ausgelöste Garnelen
 1 Zitrone
 70 g Gorgonzola
 40 g Parmesan
 20 g Butter
 180 g Sahne
 4 cl Weinbrand
 20 frische Basilikumblätter
 Mehl, zum Wenden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen aus 200 Grad Umluft vorheizen. Eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Einen zweiten Ofen auf 230 Grad Grillfunktion einstellen.

Butter in eine Pfanne geben und auslassen. Garnelen in Mehl wenden, in die Pfanne geben und in Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weinbrand übergießen und flambieren. Mit Sahne ablöschen, Gorgonzola zerbröckeln und hinzufügen. Basilikum abrausen und trockenwedeln. Basilikumblätter mit der Hand zerpfücken und hinzugeben. Die Sauce kurz einkochen lassen.

Parmesan reiben. Garnelen mit Sauce in eine flache, gebutterte Form geben und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen unter dem Grill gratinieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für das Brot:

130 g Dinkelmehl
 1 TL Backpulver
 1 Prise Salz

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Gemisch mit 70 ml lauwarmen Wasser langsam zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Das Wasser unbedingt nach und nach hinzugeben und nur so viel, bis der Teig eine glatte, leicht klebrige aber formbare Konsistenz erhält.

Brot im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für 20-25 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Wasserschüssel aus dem Ofen nehmen.

Für den Salat:

50 g Feldsalat
 1 Orange
 1 TL Orangenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen und etwas trocknen lassen. Orange schälen und filetieren. Orangenöl, Salz und Pfeffer verrühren, die Orangenfilets unterheben und dann den Feldsalat damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.