

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. September 2024** ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Guido Casanova

Garnelen-Eintopf mit Langkornreis

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

250 g mittelgroße Garnelen, geschält,
aber mit Schwanz
2 reife Tomaten
1 grüne Paprika
1 rote Paprika
1 Chilischote
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft
200 ml Kokosmilch
50 ml Tomatensauce
50 ml Palmöl
50 g geröstetes Maniokmehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in schmale Streifen schneiden. Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Anschließend enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden. Chilischote hacken.

Garnelen putzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Garnelen, Knoblauch und Limettensaft in einer Schüssel zusammenrühren, salzen und pfeffern und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Garnelen in einer Gusseisenpfanne im heißen Palmöl auf beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Den restlichen Limettensaft in die Pfanne gießen. Zwiebelstreifen darin andünsten, danach Paprika und Chili für 1-2 Minuten mitdünsten und zum Schluss die Tomatenstücke dazugeben und weiterdünsten. Kokosmilch und Tomatensauce dazugeben, nochmals aufkochen lassen.

Garnelen zurück in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze für ca. 2-3 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Garnelen aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Servierschüssel warmstellen. Geröstetes Maniokmehl langsam in die restliche Saucenflüssigkeit einrieseln lassen und umrühren bis ein sämiger Brei entsteht.

Für den Reis:

150 g Langkornreis, z.B. Basmati
2 Lorbeerblätter
1 TL Koriandersamen
Salz, aus der Mühle

Reis im Salzwasser aufkochen. Lorbeerblätter und Koriandersamen dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Danach zugedeckt auf kleinster Stufe bis zum Anrichten weiterquellen lassen.

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander
½ Bund Glatte Petersilie

Kräuter hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische **Garnelen** oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfischt sind (Stand September 2024).

Eismeergarnele:

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Fangmethode: Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5). Fangmethode: Grundschieppnetze

Tropische Garnele:

- 1. Wahl: Vietnam. Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador. Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)