

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Mai 2026** ▪  
**Tagesmotto „Angrillen“ mit Johann Lafer**



**Gundula Köppen**

**Surf & Turf: Rinderfilet und Garnelen mit Rotweinjus, Kartoffelstampf und gegrilltem grünen Spargel**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Surf and Turf:**

300 g Rinderfilet  
 4 große White-Tiger-Garnelen, ohne Schale  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Butter, zum Anbraten  
 1 Zweig Rosmarin  
 4 Zweige Thymian  
 1 TL Chiliflocken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch salzen und pfeffern. Garnelen mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronenabrieb und Chiliflocken einlegen.

Fleisch von beiden Seiten scharf grillen und anschließend in einer Pfanne mit Butter und Kräutern nachziehen lassen. Das Fleisch und die Garnelen im Ofen ruhen lassen. Garnelen von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten grillen.

**Für den Kartoffelstampf:**

3 große mehligkochende Kartoffeln  
 75 ml Milch  
 1 EL Butter  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garkochen. Anschließend stampfen und Butter und Milch hinzugeben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Gemüse:**

6 Stangen grüner Spargel  
 10 g Parmesan  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Enden vom grünen Spargel entfernen. Den Spargel anschließend grillen. Parmesan reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen.

**Für die Jus:**

1 Gemüsezwiebel  
 Butterschmalz, zum Anbraten  
 100 ml Rotwein  
 100 ml Rinderfond  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und hacken. Zwiebel in Butterschmalz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone, Abrieb  
 3 Zweige krause Petersilie

Petersilie hacken. Das Gericht mit Zitronenabrieb und Kräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

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