

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2025 ▪**  
**ChampionsWeek ▪ "Salate 2.0" von Zora Klipp**



**Sabrina Paul**

**Sommerlicher Spargelsalat mit Zitronen-Vinaigrette,  
gebratenen Garnelen, gebackenem Ei und Mango-Chili-  
Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Spargelsalat:**

- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- 100 g Friséesalat
- 1 Beet Gartenkresse
- 2 Erdbeeren
- 1 Zitrone, Saft
- 1 EL Butter
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL geschälte Pistazienkerne
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Zucker
- 2 EL Salz

Die weißen Spargelstangen schälen. Die grünen Spargelstangen von den Enden befreien. Alle Spargelstangen in der Länge und Breite jeweils halbieren und in einem Topf mit Gemüsefond, Salz, Zucker, Butter und Zitronensaft bissfest garen.

Pistazienkerne zerkleinern. Pinienkerne und Pistazienkerne leicht anrösten.

Kurz vor dem Servieren den Friséesalat und die gerösteten Kerne unterheben und mit Erdbeeren und Kresse garnieren.

**Für die Vinaigrette:**

- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 TL Orangensenf
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Zitronenöl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Walnussöl
- ½ Bund Schnittlauch
- Fleur de Sel, zum Abschmecken
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch fein schneiden. Aus Zitronensaft, Zitronenabrieb, Weißweinessig, Honig, Orangensenf, weißem Pfeffer, Fleur de Sel, Zitronenöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl und Schnittlauch eine Vinaigrette herstellen. Spargel darin nach dem Garen marinieren.

**Für die Garnelen:**

- 4 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Schale
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 3 EL Butterschmalz
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 1 Vanilleschote
- Fleur de Sel, zum Abschmecken
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen ggf. entdarmen, trocken tupfen und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz scharf anbraten. Vanilleschote der Länge halbieren und Mark herauskratzen. Petersilie fein hacken. Garnelen mit Fleur de Sel, Pfeffer, Vanillemark, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Petersilie abschmecken.

**Für das gebackene Ei:** Ein Ei für die Panierung zurücklegen. Die restlichen Eier in kochendes Wasser legen und zwischen 4-5 Minuten kochen. Nach dem Kochen sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Eier vorsichtig schälen. Eine Panierstraße aus Mehl, geschlagenem Ei und Panko herrichten. Das Ei etwas salzen. Die gepellten Eier zuerst in Mehl drehen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und mit dem Panko ummanteln. Ggf. den Vorgang wiederholen.  
5 Eier, Größe M  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
4 EL Mehl  
100 g Panko  
Salz, aus der Mühle  
Eiswasser  
Öl in einer Fritteuse auf 175 Grad erhitzen und die Eier 4-5 Minuten darin frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Mayonnaise:** Für den Grundessig 100 ml Wasser, 100 g Zucker und 100 g Reissessig mit 20 g Salz einmal aufkochen lassen und abkühlen lassen.  
¼ Mango  
1 Zitrone, Abrieb  
2 Eier  
1 TL Orangensenf  
100 g Reissessig  
200 ml Pflanzenöl  
1 Prise scharfes Chilipulver  
100 g Zucker  
20 g Salz  
1 Prise Fleur de Sel  
1 Prise Schwarzer Pfeffer  
Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb mit einem Vollei, 3 EL des hergestellten Grundessigs, Senf, Pflanzenöl, 2 EL Mangowürfel, Chilipulver, 1 TL Zitronenabrieb, Pfeffer und Fleur de Sel in ein hohes Gefäß geben, den Pürierstab auf den Gefäßboden stellen und erst dann einschalten. Kurz laufen lassen und dann langsam den Stab hochziehen und eine Mayonnaise hochziehen. Ggf. nochmals abschmecken. Mayonnaise in eine Dosierflasche abfüllen und in kleinen Punkten servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: Mai 2025):

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