

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Kevin Reißner

Süßkartoffel-Orangen-Suppe mit Chili-Knoblauch-Garnelen-Spieß und Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Orangen-Suppe:

1-2 Süßkartoffeln
 2 Orangen, Abrieb & Saft
 1 Zwiebel
 200 ml Kokosmilch
 500 ml Gemüsefond
 4 EL Rapsöl
 2-3 Zweige Petersilie
 1 TL Currypulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen, die Zwiebel abziehen. Beides in kleine Würfel schneiden. Orangen halbieren und den 200 ml Saft auspressen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig andünsten, anschließend die Süßkartoffeln dazu geben und ca. 2 Minuten mit anbraten. Mit Gemüsefond, Kokosmilch und frisch gepresstem Orangensaft ablöschen und für 15 Minuten kochen lassen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Orangenabrieb, Salz, Pfeffer, Currypulver und Kokosmilch abschmecken.

Petersilie hacken und die Suppe vor dem Servieren damit bestreuen.

Für den Garnelen-Spieß:

10 Garnelen, geschält und ohne Darm
 2 Knoblauchzehen
 1 Chilischote
 ½ Zitrone, Saft
 5 EL Rapsöl

Je 4-5 Garnelen auf einen Holzspieß stecken. Pfanne bei mittlerer Hitze mit Öl erhitzen. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili in feine Scheiben und Ringe schneiden und mit den Garnelen in die Pfanne geben. 2-3 Minuten darin braten, bis die Garnelen glasig sind. Und zum Schluss mit Zitronensaft ablöschen.

Für das Brot:

2 EL weiche Butter
 80 g Joghurt, 1,5% Fett
 125ml Wasser, lauwarm
 250 g Weizenmehl
 1 TL Backpulver
 1 TL Salz

Butter in einen kleinen Topf geben und schmelzen lassen.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen, dann mit Joghurt und 125 ml lauwarmem Wasser verkneten. Teig für 10-15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig in gleichgroße Portionen teilen, ausrollen oder plattdrücken und von beiden Seiten mit der flüssigen Butter bestreichen.

Danach die Fladen in die heiße Pfanne ohne zusätzliches Öl geben und von beiden Seiten 1-2 Minuten goldbraun backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen (tropische)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand September 2026):

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