

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2025** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Samir Saleh

Süßkartoffel-Rösti mit gebratenen Garnelen, Limetten-Aioli, Schnittlauch-Öl und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffelrösti:

300 g Süßkartoffeln
 1 kleine Schalotte
 Öl, zum Braten
 1 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen, grob reiben, salzen und etwas ziehen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Süßkartoffeln leicht ausdrücken, dann mit Schalotte, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen.

In etwas Öl kleine Rösti portionsweise ca. 3–4 Minuten knusprig braten.

Für die Garnelen:

6–8 große, küchenfertige Garnelen,
 geschält, entdarmt
 1 Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 1 Limette, Saft
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili fein hacken.

Garnelen mit Knoblauch, Chili, Limettensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

In Olivenöl 1–2 Minuten pro Seite scharf anbraten.

Für die Aioli:

1 kleine Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft & Abrieb
 1 Ei, Zimmertemperatur
 1 TL Dijonsenf
 150 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf verrühren. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter Rühren einarbeiten, bis eine cremige Emulsion entsteht.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Aioli mit Limettensaft, -abrieb, Knoblauch und Salz abschmecken. Kalt stellen.

Für das Öl:

1 Bund Schnittlauch
 300 ml neutrales Pflanzenöl
 Eiswasser

Öl auf 60 Grad erwärmen, dann mit Schnittlauch in einen Mixer geben. Fein mixen, durch ein Passiertuch abseihen und dabei das Öl in einer Schüssel auffangen, die in Eiswasser steht. Dadurch wird das Öl direkt abgekühlt und behält seine grüne Farbe.

Für den Wildkräutersalat:

20 g Wildkräuter, z.B. Rucola,
Vogelmiere, Babyspinat, Sauerampfer•
2 EL Granatapfelkerne
1 Orange, Saft
1 TL weißer Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Orange halbieren und 1 Esslöffel Saft auspressen.

Aus Orangensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.

Salat damit marinieren und Granatapfelkerne unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 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