

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2025** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Sergen Özgül

Surf & Turf: Rumpsteak mit Garnelen, Pilz-Rahm und gebratenem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

1 rote mittelscharfe Chilischote
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Olivenöl
 3-4 Zweige Thymian
 3-4 Zweige Rosmarin
 10 g Basilikum
 3-4 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Rosmarin, Thymian, Petersilie und Basilikum ebenfalls hacken. Chili kleinschneiden und die Kerne entfernen. Alles in einer Schale mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Die Marinade aufteilen und zur Hälfte für die Garnelen und zur anderen Hälfte für das Steak verwenden.

Für die Garnelen:

6 kleine Riesengarnelen, ohne Schale
 ½ Knoblauchzehe
 ¼ Zitrone, Saft
 Butter, zum Anbraten
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Garnelen in der Marinade einlegen und ziehen lassen. Anschließend auf niedriger bis mittlerer Temperatur in der Pfanne mit Butter und einem Schuss Olivenöl anbraten. Kurz vor dem Erreichen des Garpunkts nur noch mit Restwärme arbeiten und die Garnelen mit Knoblauch und Zitronensaft würzen. Die Marinade während des Bratens über die Garnelen geben, danach 30 Sekunden mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Für das Steak:

400 g Rumpsteak
 1 EL Butter
 1 TL Olivenöl
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian

Rumpsteak ebenfalls in der Marinade einlegen und kurz durchziehen lassen. Steak anschließend 3 Minuten pro Seite auf hoher Temperatur in Butter und Öl anbraten. Danach eine Minute ruhen lassen und in eine Auflaufform geben. Mit der restlichen Marinade übergießen. Im Ofen für 5 Minuten mit je einem Zweig Rosmarin und Thymian garziehen lassen.

Für den Pilz-Rahm:

150 g braune Champignons
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Schlagsahne
 1 EL Fischfond
 ½ TL Misopaste
 Muskatnuss, zum Reiben
 ¾ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen, klein schneiden und hacken. Auf mittlerer Temperatur in einer Edelstahlpfanne mit Butter anbraten. Schlagsahne hinzugeben, sobald die Champignons leicht gebräunt sind. Mit Muskat würzen. Anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie ebenfalls kleinhacken. Pilze mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie würzen. Alle 30 Sekunden umrühren und das ganze weitere 8 Minuten ziehen lassen. Fischfond und Misopaste unterrühren, den Deckel geschlossen halten und die Pilze bei Resttemperatur ziehen lassen.

Für das Gemüse:

200 g kleine Rispen Tomaten
50 g Kaiserschoten
50 g Prinzessbohnen
½ Knoblauch
½ Zitrone, Saft
15 g Pinienkerne
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Prinzessbohnen, Kaiserschoten, Rispen Tomaten und Pinienkerne in einer Pfanne bei niedriger Temperatur in Butter anbraten. Knoblauch abziehen und pressen. Gemüse anschließend mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse dabei immer wieder mit der ausgetretenen Flüssigkeit übergießen.

Für die Garnitur:

6 Blätter Basilikum
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikumblätter mit Pfeffer würzen und das Steak damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 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