

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juli 2026 ▪

Leibgericht mit Nelson Müller



Lisa-Marie Blatt

Surf and Turf mit Rotweinsauce, Rotweinzwiebeln, Brokkolini und Blumenkohl-Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

160 g Rinderfilet
6 küchenfertige Garnelen, z.B. Black Tiger, ohne Kopf und Schale, entdarnt
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
30 g Butter
1 TL Butterschmalz
Olivenöl, zum Marinieren
2-3 Zweige Rosmarin
1 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trockentupfen, mit Garn in Form bringen, kräftig salzen und pfeffern.

Garnelen in einer Mischung aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronenabrieb marinieren.

Knoblauch abziehen.

Pfanne erhitzen, Butterschmalz schmelzen, Rinderfilet von allen Seiten kräftig anbraten, Butter, Rosmarin und Knoblauch mit in Pfanne geben. Fleisch mit Knoblauch und Rosmarin in den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad fertig garen.

Garnelen kurz vor dem Servieren in Pfanne geben und glasig braten.

Für die Sauce und die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
100 g Butter
750 ml Rotwein
1 EL flüssiger Honig
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2-3 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wein in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Mit Honig,

Rosmarin, Thymian, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen, vierteln und zum Wein geben. Wein reduzieren lassen.

Wenn gewünschter Reduktionsgrad erreicht ist. Butter zugeben. Erneut abschmecken.

Für den Brokkolini:

150 g Brokkolini, ca. 6 Stangen
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ca. einen Liter Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Brokkolini waschen und putzen. Brokkolini in heißem Wasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, dann abgießen.

Brokkolini in einer Pfanne mit Butter geben und kurz nachbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

3 mehligkochende Kartoffeln
½ Blumenkohl
50 g Butter
50 ml Sahne
50 ml Vollmilch, 3,5%
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ca. einen Liter Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Blumenkohl-Strunk entfernen, waschen und Röschen abtrennen.

Kartoffeln und Blumenkohl in kochendes Wasser geben und ca. 20 Minuten weichkochen.

In einem kleinen Topf Butter, Sahne und Milch erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Wenn Kartoffeln und Blumenkohl weich sind, das Wasser abschütten. Gemüse dann durch eine Kartoffelpresse auf die Butter-Sahne-Mischung geben und unterheben. Püree erneut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 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