

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2023**
Finalgericht von Johann Lafer



Garnelen-Ćevapčići mit Asia-Sauce und Mango-Reissalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen-Ćevapčići:

400 g große Riesengarnelen
 1 Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 10 g frischer Ingwer
 1 EL helle Sojasauce
 2 Zweige Koriander
 ½ TL Currypulver
 2 EL Erdnussöl
 Salz, aus der Mühle

Die Chilischote waschen, trockentupfen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter zupfen und anschließend fein hacken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

Garnelen kalt abbrausen. Kopf durch Drehen abtrennen und die Schwänze schälen. Garnelenschwänze am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Garnelenschwänze waschen, trocken tupfen und fein hacken oder alternativ durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Anschließend mit Sojasauce, einer Prise Salz, Currypulver, Ingwer, Knoblauch, Chili und Koriandergrün vermengen.

Aus der Garnelenmasse mit angefeuchteten Händen kleine lange gleichmäßige Röllchen formen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen- Ćevapčići darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1.Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1.Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen)
- 1.Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)

Für die Asia-Sauce:

40 g Lauch
 20 g Knoblauch
 10 g rote Peperoncini
 20 g Gemüsefond
 20 g Essig
 20 g Weißwein
 20 g Sojasauce
 60 g Zucker
 7 g Speisestärke
 Pflanzenöl, zum Braten

Lauch gründlich putzen und waschen, trockentuofen und anschließend fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Peperoncini waschen, halbieren, von Trennhäuten und Kernen befreien und ebenfalls fein würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Restliche Zutaten, bis auf die Speisestärke, miteinander verrühren und zum Gemüse geben. Das Ganze kurz aufkochen lassen und ggf. mit etwas Speisestärke abbinden. Bis zum Servieren kalt werden lassen.

Für den Reis:

400 ml Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin ca. 10 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Für den Salat: Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
½ Mango
75 g Sojasprossen
2 Frühlingszwiebeln
2 EL helle Sojasauce
2 EL Reisessig
1 EL Mirin
1 EL Sesamöl
2 EL Erdnussöl
Aus Reisessig, Sojasauce, Mirin, Sesamöl und Erdnussöl ein Dressing anrühren. Abgetropften Reis, Mango, Sprossen und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing vorsichtig vermengen. Zum Schluss Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Limette waschen, trockentupfen und vierteln.
1 Limette

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Limettenspalten servieren.

Zusatzzutaten von Valentina: *Das Pankomehl verwendete Valentina als Bindung für die Garnelen-Ćevapčići. Minze und Thaibasilikum verwendete sie kleingeschnitten im Mango-Reissalat.*

Zusatzzutaten von Müller: *Das Pankomehl verwendete Müller ebenfalls als Bindung für die Garnelen-Ćevapčići. Mit der Zitrone schmeckte er Salat und Ćevapčići ab. Die Chiliflocken nutzte Müller, um die Sauce zu verfeinern.*

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2023**
Zusatzgericht von Johann Lafer



Fischstäbchen und Wassermelonen-Granatapfel-Salat mit Salicorne

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

400 g weißes Fischfilet ohne Haut (z.B. Zander, Wolfsbarsch)
 200 g Lachsfilet ohne Haut
 1 kleine Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1 kleine rote Chili
 1 Limette, davon Abrieb
 2 Zweige Dill
 50 g Panko
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch fein schneiden oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Zwiebel und eine Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Dill waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und anschließend fein hacken. Fisch mit Zwiebel, Chili, Knoblauch und Dill vermengen und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen. Alles miteinander vermengen. Panko auf einem Brettchen gleichmäßig verteilen. Fischmasse in einen Einweg-Spritzbeutel füllen, eine große Öffnung hineinschneiden und mit leichtem Druck Bahnen auf das mit Panko bestreute Brettchen ziehen. Fischrollen im Panko wenden und anschließend leicht flach in Fischstäbchenform drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen abziehen, andrücken und in die Pfanne geben. Fischstäbchen leicht Farbe nehmen lassen und mit Salz würzen. Anschließend die Fischstäbchen goldbraun von allen Seiten fertigbraten.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27- Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b) (Wildfang: Handleinen und Angelleinen)

Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- Peipsi-See: Estland und Russland (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

Laut WWF ist der **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang-alle Fangmethoden)
- Nordostpazifik FAO 67: Kanada: Buckellachs, Ketalachs (Ringwaden, Schleppangeln)

Für die Salicorne:
 60 g Salicorne

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salicorne darin kurz blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken.

Für den Salat: Koriander waschen, trockenwedeln, grob zupfen und kurz in Eiswasser legen. Wassermelone von der Schale schneiden und anschließend gleichmäßig würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und anschließend in feine Streifen schneiden. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und in feine Ringe schneiden. Granatapfelkerne aus dem Gehäuse lösen. Koriander aus Eiswasser nehmen und abtropfen lassen. Alles miteinander vermengen und Salicorne hinzugeben.

Für das Dressing: Limette auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat zum Dressing geben und vorsichtig vermengen.

1 EL Dattelsirup
1 Limette, davon Saft
40 ml weißer Balsamicoessig
40 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.