

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2023** ▪
Finalgericht von Björn Freitag



Auf Meersalz gebratene Garnele mit rotem Camargue-Reis, Krustentier-Espuma, Miso-Mayonnaise und Ofen-Brotchips

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:

100 g Roter Camargue-Reis
 1 Stange Staudensellerie
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 300 ml Gemüsefond
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Reis mit Deckel in einer Mischung aus Gemüsefond und 300 ml Wasser etwa 25 Minuten kochen.

Beim Staudensellerie die Fäden ziehen und fein würfeln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Staudensellerie, Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter leicht anschwitzen. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, mit dem angeschwitzten Gemüse verrühren, gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter verrühren. In die Mitte des Tellers anrichten.

Für den Schaum:

2 Freshwater-Garnelen mit Kopf, Größe U5
 ½ Karotte
 ¼ Lauch
 ½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Frischkäse
 300 ml Gemüsefond
 50 ml Orangensaft
 1 EL Tomatenmark
 10 ml Cognac
 10 ml Olivenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen pulen und die ausgelösten Schwänze und ausgewaschenen Köpfe in Olivenöl anschwitzen. Karotte schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Lauch von der Wurzel befreien und fein würfeln. Gemüse mit Knoblauch und Zwiebel zu den Garnelenkarkassen geben und anrösten. Mit Tomatenmark tomatisieren und mit Cognac ablöschen.

Fond und Orangensaft angießen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und durch ein ganz feines Sieb passieren. Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und Frischkäse einrühren. Dann in eine Siphonflasche füllen und mit einer Gas-Patrone punktuell auf dem Reis anrichten. Wenn man zu Hause keine Siphonflasche hat, einfach ein wenig aufrühren oder mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Miso-Mayonnaise:

100 ml neutrales Rapsöl (nicht kaltgepresst)
 1 Ei
 1 TL Dijonsenf
 1 TL helle Misopaste
 1 TL helle Sojasauce
 4 Blatt Erbsenkresse
 Salz, aus der Mühle

Ei und Senf mit dem Öl mit Hilfe eines Stabmixers in einem schmalen Becher zu einer Mayonnaise hochziehen. Dann mit Misopaste, Sojasauce und Salz abschmecken und in kleinen Punkten auf dem Teller anrichten und jeden Punkt mit etwas Erbsenkresse garnieren.

Für die Garnelen auf Salzbett:
300 g graues Meersalz (Sel gris,
alternativ grobes Salz)

Salz in einer kleinen Gusspfanne auf dem Herd hoch erhitzen. Dann die beiden gepulsten Garnelenschwänze auf dem Salz grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Etwa 3-4 Minuten pro Seite, je nach Größe. Garnelen auf dem Reis anrichten.

Für die Brotchips:
½ Baguette
Olivenöl, zum Beträufeln
1 Prise Meersalz

Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Meersalz würzen. Im Backofen 5-8 Minuten kross backen, alternativ in einer kleinen Pfanne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Maria:
Zitrone

Maria gab Zitronenabrieb über das fertige Gericht und einen Spritzer Zitronensaft in die Mayonnaise.

Zusatzzutaten von Jo:
Limette, Fleur de Sel

Mit der Limette verfeinerte Jo seine Mayonnaise. Das Fleur de Sel streute er über die Garnelen.



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

- 1.Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1.Wahl: Thailand: Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)
- 1.Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2023** ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Gebratene Dorade und Fenchelsalat mit Speck

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

1 Fenchelknolle
 100 g Speck am Stück
 ¼ Bund Petersilie
 2 EL Reissessig
 10 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Fenchel waschen, Grün abzupfen und in eine Schale geben. Fenchel von der Wurzel befreien, fein hobeln und mit in die Schale geben. Reissessig und Salz dazugeben und Fenchelsalat mit der Hand kneten. Speck dazu geben, unterheben und etwas ziehen lassen. Petersilie hacken und zum Salat geben und bei Bedarf noch einem Schuss Olivenöl dazugeben.

Für die Dorade:

1 küchenfertige Dorade, mit Haut
 100 g Pfifferlinge
 Mehl, zum Mehlieren
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dorade filetieren. Dafür am Kopf einschneiden und Filet an der Gräte runterschneiden. Bauchlappen vom Filet schneiden und entgräten. Leicht salzen und pfeffern und auf der Hautseite kreuzförmig einritzen. Hautseite in Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen. Filet auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anbraten. Und kurz vor Ende der Garzeit erst wenden, so dass die Haut kross wird.

Von den Pfifferlinge die Enden abschneiden und putzen. Mit in die Doraden-Pfanne geben, salzen und kurz mit anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Dorade**, auch Goldbrasse genannt, ist nur bedingt zu empfehlen (Stand September 2023):

- 2.Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (8.a), Portugiesische Küste (9.a); Mittelmeer FAO 37 (Wildfang: Handleinen und Angelleinen, Fallen)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37 (Aquakultur: Netzkäfiganlagen)