

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Juni 2022** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Gisela Schang**

**Weißer und grüner Spargel mit Garnelen,  
 karamellisierten Pflaumen und frittiertem Rucola**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Spargel:**

6 Stangen weißer Spargel  
 6 Stangen grüner Spargel  
 4 große Pflaumen  
 1 kleines Stück Ingwer  
 1 Chilischote  
 1 Limette  
 3 EL Ahornsirup  
 Butter, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißer Spargel schälen und in Stücke schneiden. Limette halbieren und auspressen. Chilischote halbieren Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen, in kleine Streifen schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen, Ingwer und Chili darin anbraten, weißen Spargel dazugeben, mit Limettensaft ablöschen.

Pflaumen waschen, entsteinen, halbieren oder bei großen Pflaumen in Stücke schneiden. Pflaumen in einer anderen Pfanne in etwas Butter anbraten und mit Ahornsirup glasieren. Holzigen Endes vom grünen Spargel entfernen und nach ca. 8 Minuten den grünen Spargel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnelen:**

10 küchenfertige Garnelen  
 50 g Butter  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen würzen und in einer Pfanne in Öl und Butter kurz braten.



**PROFI  
 TIPP**

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Weltweit: Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert
- Europa: Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc
- Südostasien: Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen

**Für den Rucola:**

½ Bund Rucola  
 Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Rucola waschen, trockenschleudern, ganz kurz im Topf frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

**Für die Garnitur:**

20 g Pinienkerne

Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett oder im Backofen leicht bräunen.

Spargel auf große Teller anrichten, Pflaumen mit dem Sirup und Garnelen dazugeben. Frittierten Rucola oben auflegen und mit Pinienkernen garniert servieren.