

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. September 2022 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



### Reis-Kroketten mit Tomaten-Dip

Zutaten für zwei Personen

**Für die Reis-Kroketten:**

120 g Hähnchenbrustfilet  
3 rohe, küchenfertige Riesengarnelen,  
150 g Risottoreis  
50 g aufgetaute TK-Erbsen  
40 g Wiesenkräuter  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 Eier  
75 g Manchego-Käse  
100 ml Weißwein  
500 ml Geflügelfond  
50 g Mehl  
200 g Semmelbrösel  
½ TL Safranfäden  
Olivenöl, zum Braten  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Risottoreis und Safran hinzufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz würzen. Hähnchenbrust halbieren und mit den Garnelen hineingeben. Alles knapp unter dem Siedepunkt ca. 15 Minuten garen lassen. Hähnchenbrust und Garnelen entnehmen und fein hacken. Erbsen unter den Reis mischen. Kleingehackte Garnelen und Hähnchenbrust wieder hinzugeben. Manchego-Käse grob reiben, zum Reis geben und unterrühren. Wiesenkräuter abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unterheben. Reismasse mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen. Eier aufschlagen und verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Semmelbrösel aufbauen. Aus dem Reis mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen. Diese zuerst in Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Kroketten darin goldbraun ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 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*))

**Für den Tomaten-Dip:** Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Wiesenkräuter abbrausen und trockenwedeln. Alles zusammen mit Sardellen und Mayonnaise in einen Mixer geben und mit Salz würzen. Masse zu einer Paste pürieren. Mit Cayennepfeffer und etwas Zucker abschmecken.

100 g getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten  
3 Anchovis in Öl  
20 g Wiesenkräuter  
150 g Mayonnaise  
Cayennepfeffer, zum Würzen  
Zucker, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Wiesenkräuter abbrausen, trockenwedeln und über Kroketten geben. Mit Olivenöl beträufeln.

10 g Wiesenkräuter  
3 EL Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.