

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2024** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



Romy Krämer

**Fregola sarda mit Krustentiersauce, gebratenen Garnelen, Flusskrebsfleisch und Limetten-Mascarpone**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Krustentiersauce:**

100 g geschältes, vorgekochtes, tiefgefrorenes Flusskrebsfleisch  
 100 g Krustentierkarkassen  
 4 Stangen Sellerie  
 2 Möhren  
 200 g Kirschtomaten mit Saft, aus der Dose  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 100 ml Sahne  
 150 ml Krustentierfond  
 150 ml Weißwein  
 1 EL Tomatenmark  
 1 Lorbeerblatt  
 ½ TL Piment d'Espelette  
 1 Prise Fleur de sel  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Möhren schälen und Fäden vom Sellerie ziehen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Alles in Würfel schneiden. Karkassen und Flusskrebsfleisch mit Möhren, Sellerie und Schalotten in Olivenöl kräftig anrösten. Knoblauch kurz danach hinzugeben. Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen, nach und nach Krustentierfond angießen. Lorbeerblatt mit köcheln lassen. Kirschtomaten und deren Saft hinzufügen. Gut mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Sauce reduzieren lassen. Zwischendurch die Fregola sarda aufsetzen und eine Kelle Pastawasser sowie Sahne mit in die Krustentiersauce einrühren. Anschließend Sauce abseihen. Flusskrebsfleisch kann anderweitig verwendet werden, wenn gewünscht.

**Für die Fregola sarda:**

150 g Fregola sarda  
 150 g geschältes, vorgekochtes, tiefgefrorenes Flusskrebsfleisch  
 30 g Parmesan  
 25 g eiskalte Butter  
 4 Zweige Basilikum  
 4 Zweige krause Petersilie  
 Olivenöl, zum Braten  
 Chili, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fregola sarda in reichlich Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, zur Seite stellen und warmhalten. Flusskrebse grob zerkleinern, kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Fregola sarda mit der Hälfte der Krustentiersauce, Parmesan und den Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kalte Butter unterrühren. Bei geringer Temperatur und unter ständigem Rühren alles miteinander verbinden lassen. Flusskrebse unterheben.

**Für die Ofen-Tomaten:**

1 Rispe Cocktailtomaten  
 2 Prisen Zucker  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und im Backofen etwa 15 Minuten rösten.

**Für den Parmesan-Chip:**

30 g Parmesan

Parmesan in zwei kleinen Häufchen auf einem Backblech mit Papier reiben und im Ofen etwa 10 Minuten zu einem Chip werden lassen.

**Für die Limetten-Mascarpone:**

1 Limette, Abrieb & Saft  
100 g Mascarpone  
2 EL Sahne  
2 TL Agavendicksaft  
Salz, aus der Mühle

Mascarpone mit der Sahne, Limettensaft und –abrieb mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen. Mit Salz würzen und bei Bedarf mit Agavendicksaft abschmecken.

**Für die Garnelen:**

6 Eismeergarnelen, geschält und entdarmt  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und Zehe andrücken. Garnelen in einer Pfanne mit reichlich Öl und Knoblauch von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie innen noch glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:**

Essbare rote oder orange Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Flusskrebse** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: USA, Aquakultur: Teichanlagen
- 2. Wahl: FAO 05: Ägypten, Portugal, Spanien, Wildfang: Reusen (Fallen)

Laut WWF ist die **Eismeergarnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: Westgrönland, Grundschieppnetze