

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Januar 2025**
Leibgericht mit Nelson Müller



Pia Carina Becker

Surf & Turf: Entrecôte und Garnelen mit Kräuterbutter, Kartoffelecken und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen, geschält, ohne Darm
 1 EL Butterschmalz
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen 3 Minuten lang rundherum bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Chili würzen.

Für das Steak:

2 Stücke Entrecôte, à 150-200 g
 1 EL Butterschmalz
 Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen, das Steak bei starker Hitze 1 Minute je Seite scharf anbraten, danach die Hitze reduzieren und pro Seite 2 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Fleisch vor dem Servieren würzen.

Für die Kartoffelecken:

200 g festkochende Drillinge
 3 Knoblauchzehen
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL Currypulver
 3 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kartoffeln mit Schale waschen, trocknen und vierteln.

In einer großen Schüssel Öl, Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Kartoffeln mehrmals im gewürzten Sonnenblumenöl wenden. Knoblauch ungeschält mit der Schneide eines Messers andrücken und zusammen mit den Kartoffeln auf das Backblech verteilen. 30 Minuten lang backen.

Für den Tsatsiki:

80 g Salatgurke
 1 kleine Knoblauchzehe
 250 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, trockentupfen und fein in eine Schüssel raspeln. Etwas Salz hinzugeben und die Gurken für zehn Minuten Wasser ziehen lassen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Die Gurken auspressen und mit dem Joghurt vermengen. Knoblauch und Olivenöl hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Beet Gartenkresse
 2 Zweige Dill
 2 Zweige glatte Petersilie
 ¼ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Kresse zupfen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Butter schaumig schlagen. Kräuter und Knoblauch mit der Butter vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie