

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. April 2022** ▪  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



**Klaus Kattenberg**

**Surf and Turf: Rinderfilet und Garnelen mit Balsamico-Jus und mediterranem Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

400 g Rinderfilet  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Butter  
 4 Zweige Thymian  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Filet mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch mit Knoblauch darin ringsherum anbraten. Butter hinzugeben und damit arrosieren. Fleisch mit Thymian im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen. Das Fleisch nach 15 Minuten wenden. Fleisch nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

**Für die Garnelen:**

6 küchenfertige Riesengarnelen, ca. 250 g, ohne Kopf und Schale  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone  
 5 g Sambal Oelek  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 50 ml Olivenöl  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen säubern und ggf. den Darm entfernen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch mit Sambal Oelek und Olivenöl verrühren, Garnelen hineinlegen und ziehen lassen.

Schließlich die Garnelen kurz braten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zu den Garnelen geben und gut schwenken.



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

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

**Für die Jus:**

2 Schalotten  
 50 ml Aceto Balsamico  
 50 ml trockener Rotwein  
 200 ml Rinderfond  
 2 TL Tomatenmark  
 2 TL Johannisbeergelee  
 2 EL Butter  
 2 EL brauner Zucker  
 ½ Zweig Rosmarin  
 ½ Zweig Thymian  
 Speisestärke, zum Binden  
 Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. In der Butter anschwitzen, dann braunen Zucker hinzugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu den Schalotten geben. Tomatenmark einrühren, dann alles mit Balsamico und Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Mit Rinderfond auffüllen und wieder um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce nochmals aufkochen lassen und wenn nötig, mit etwas Speisestärke leicht binden. Johannisbeergelee einrühren und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Gemüse:** Zucchini, Spargel, Karotten, Champignons und Tomaten säubern, ggf. schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.  
1 grüne Zucchini  
1 gelbe Zucchini  
6 Stangen grüner Spargel  
2 Karotten  
6 kleine, braune Champignons  
1 Strunk Cocktailtomaten  
1 rote Zwiebel  
3-4 Zweige Oregano  
3-4 Zweige Rosmarin  
3-4 Zweige Thymian  
3-4 Zweige glatte Petersilie  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oregano, Rosmarin, Thymian, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren und das Gemüse damit marinieren. Gemüse mit Zwiebeln bissfest in einer Pfanne anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.