▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26.März 2024 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner

Anja Steffen

Garnelen-Saganaki mit Tomatensauce, Feta und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Saganaki-Auflauf:
150 g Feta
300 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 Sardellenfilets
2 cl Ouzo
50 ml trockener Weißwein
1 EL Tomatenmark
½ Bund Petersilie
1 Zweig Minze
½ TL Paprikapulver
Zucker, zum Abschmecken
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden, Chilischote waschen, trockentupfen und von Trennhäuten und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren und die kleinen Stielansätze herausschneiden.

Petersilie und Minze waschen, trockenwedeln und fein hacken. Einiges davon zur Seite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit etwas Zucker glasig dünsten. Knoblauch, Sardellenfilets und Chili dazugeben und kurz anschwitzen. Paprikapulver und Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Mit Wein und Ouzo ablöschen. Tomaten dazu geben, salzen und pfeffern.

Alles einmal aufkochen, kurz köcheln lassen und Kräuter dazugeben.

Sauce in eine Auflaufform geben und Feta mit den Händen auf die Tomaten bröckeln. Anschließend im Backofen ca. 5 Minuten überbacken.

Für die Garnelen:
4 Black Tiger Garnelen ohne Kopf, mit geöffneter Schale
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Garnelen abbrausen, trockentupfen und bis auf das Schwanzstück schälen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und die Garnelen von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für das Pfannenbrot:
50 g Sojajoghurt
130 g Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Salz
Mehl, für die Arbeitsfläche
Olivenöl, zum Beträufeln

Mehl, Backpulver und Salz vermengen.

Anschließend Sojajoghurt und 50 ml warmes Wasser dazugeben und alles verkneten. Teig in vier Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu vier Fladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten goldbraun backen. Zum Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Garnelen und Kräutern anrichten.

PROFI TIPP

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 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

Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2024):

- 1. Wahl. Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt