

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2022** ▪
Tagesmotto „Asiatische Küche“ mit Cornelia Poletto



Uwe Neugebauer

**Fruchtiges gelbes Thai-Curry mit Schweinefilet, Basmati
und gerösteten Kokos-Chips**

Zutaten für zwei Personen

Für den Basmati:

125 g Basmati
 Salz, aus der Mühle

Den Basmati waschen und mit doppelter Menge Salzwasser kochen.

Für das gelbe Thai-Curry:

400 g Schweinefilet
 400 g Prinzessbohnen
 3 Frühlingszwiebeln
 2 cm Ingwer
 1 Mango
 400 g gekühlte Kokosmilch
 3 EL gelbe Thai-Currypaste
 2 TL Fischsauce
 1 Limette
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Grün für Garnitur beiseitelegen. Ingwer schälen und fein würfeln. Fleisch trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und würfeln. Bohnen waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Wasser 12 Minuten garen. 3 EL von fester Kokoscreme abnehmen und in einem Topf erhitzen. Currypaste hinzugeben. Zwiebeln und Ingwer hinzugeben und kurz andünsten. Fleisch hinzugeben und 5 Minuten braten. Restliche Kokosmilch und 200 ml Wasser hinzugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten Mango und Bohnen zum Curry geben. Limette halbieren und auspressen. Curry mit Fischsauce, Zucker, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die gerösteten Kokos-Chips:

100 g Kokos-Chips

Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebel und Kokos-Chips garnieren.



Sandra Kolliski

Frühlingsrolle philippinischer Art mit selbstgemachter Erdnussbutter-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Frühlingsrollen-Teig:

1 Ei
60 g Mehl
175 ml Milch
1 EL neutrales Pflanzenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken

Für die Füllung:

100 g Rinderfilet
2 küchenfertige Garnelen
1 große Möhre
1 Kohlrabi
2 Frühlingszwiebeln
¼ Frieséesalat
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce
1 EL Mirin
1 Prise brauner Zucker
Sesamöl, zum Braten
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei aufschlagen und mit Milch und Öl verquirlen. Nach und nach Mehl hinzugeben, bis ein Teig entsteht. Frühlingsrollen-Teig in einer Pfanne mit Öl zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Möhre und Kohlrabi waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Schalen und Strunk aufbewahren für Gemüsebrühe. Rinderfilet und Garnelen waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Fleisch und Garnelen hinzugeben und anbraten. Möhre, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln hinzugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce und Mirin abschmecken. Frieséesalat waschen und trockenschleudern. Frühlingsrollen-Teig mit Füllung und Salat belegen und zusammenrollen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 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 Gemüsebrühe:

Reste und Gemüseabschnitte von der Füllung
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Gemüseabschnitte in einem kleinen Topf mit Öl scharf anbraten und mit Salz würzen. Mit Wasser aufgießen und köcheln lassen.

Für die Erdnuss-Sauce: Knoblauch abziehen und grob hacken. Zusammen mit Erdnüssen in einen Mixer geben und pürieren. Erdnussöl, Zucker und Sojasauce hinzugeben und nochmals pürieren. Nach und nach selbstgemachte Gemüsebrühe hinzugeben und weiter pürieren. Mit Chilipulver abschmecken.

200 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
1 Knoblauchzehe
2 EL Erdnussöl
½ TL Zucker
2 TL Sojasauce
1 TL Chilipulver

Für die Dekoration: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und um Frühlingsrolle binden und verknoten. Gurke waschen, in schmale Streifen schneiden und aufrollen.

15 g Pinienkerne
Essbare Blüten
½ Bund Schnittlauch
1 kleine Gurke

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Puya Yaghoubi Bina

Wokgemüse mit Mango, Mie-Nudeln und Fenchel-Karotten-Salat mit Miso-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Mie-Nudeln:

125 g Mie-Nudeln
½ TL Salz

Die Nudeln in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Für das Wokgemüse:

1 Möhre
1 grüne Paprika
1 Mango
180 g Bambusschösslinge, aus dem Glas
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
1 kleine rote Chilischote
25 g geröstete Erdnuskerne
30 g Erdnussmus
1,5 EL Erdnussöl
5 EL Sojasauce

Bambusschösslinge abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Ein wenig Mango für Salat beiseitelegen. Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Möhren und Paprika in einem Wok mit Erdnussöl anbraten und anschließend herausnehmen. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Bambusschösslinge in derselben Pfanne anbraten. Möhren, Ingwer, Paprika, Chili und Mango hinzugeben und alles unter Wenden 3-4 Minuten braten. Mit 125 ml Wasser ablöschen, Sojasauce und Erdnussmus einrühren. Gekochte Mie-Nudeln hinzugeben und umrühren.

Für den Fenchel-Karotten-Salat:

½ Fenchel
2 Karotten
1 Stangensellerie
30 g Mungobohnensprossen

Fenchel waschen und in mundgerechte, feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel, Sellerie, Mango und Karotten mit Mungobohnensprossen vermengen.

Für das Miso-Dressing:

1 Limette
1 Zweig Koriander
20 g Cashewmus
3 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
1 EL Yaconsirup
15 g Misopaste
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und Saft auspressen. 2 EL Limettensaft mit Cashewmus, Reisessig, 2 EL Wasser, Yaconsirup und Misopaste verrühren. Olivenöl langsam unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und zum Dressing geben. Dressing über den Salat geben und alles gut miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

25 g geröstete Erdnüsse
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
1 TL weißer Sesam
2 EL Sesamöl

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erdnüsse hacken. Koriander, Minze und Erdnüsse über Wokgemüse geben. Fenchel-Karotten-Salat mit Sesamöl beträufeln und mit Sesamkörnern und Koriander garnieren.

Das Gericht auf einem Teller anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2022** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Shanghai Salad mit Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

- 1 Limette
- 1 Ei
- ½ TL Wasabi aus der Tube
- 1 EL Sweet Chili Sauce
- 1 TL grüner Tabasco
- Neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise Meersalz

Das Ei aufschlagen und in einen hohen Messbecher geben. Meersalz, grünen Tabasco, Sweet Chili Sauce und Wasabi hinzugeben und mixen. Pflanzenöl unter stetigem Mixen hinzugeben bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Limette halbieren und auspressen. Mayonnaise mit Limettensaft abschmecken.

Für das Dressing:

- 1 Limette
- 25 ml Reisessig
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer, geschält
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL Ahornsirup
- 25 ml Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl

Limette waschen, halbieren, auspressen und Schale abreiben. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen und in Scheiben schneiden. Limettensaft, Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dressing durch ein Sieb passieren und mit Olivenöl, Ahornsirup, Sesamöl, Sojasauce und Reisessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für die Garnelen:

- 6 Riesengarnelen
- 1 junge Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- Salz Flocken, zum Würzen
- Piment d'Espelette, zum Würzen
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Garnelen aus der Schale brechen, entdarmen, abwaschen und trockentupfen. Garnelen von beiden Seiten salzen und mit Olivenöl marinieren. Knoblauch abziehen und anknacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Garnelen in einer Pfanne von beiden Seiten braten. Thymianzweige und Knoblauchzehe hinzugeben. Mit Salt Flakes und Piment d'espelette würzen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 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 Garnitur:
1 kleine Avocado
1 kleine Mango
200 g Blattsalat
50 g Bonitoflakes

Salat waschen und trockenschleudern. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden. Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Mango und Blattsalat vermengen und mit Dressing marinieren.

Die Mayonnaise auf einen Teller streichen. Avocadospalten darauf geben und Garnelen darauf drapieren. Salat hinzugeben und Gericht mit Bonitoflakes fertig stellen.