

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Trang Duong

Bánh xèo mit süßsauren Garnelen und Sriracha-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

300 g Black Tiger Garnelen, ohne
 Schale, küchenfertig
 2 Knoblauchzehen
 ½ EL Mirin
 50 ml Sonnenblumenöl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 100 g Weizenmehl
 100 g Kartoffelstärke
 ½ EL Speisestärke
 ½ TL Backpulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 180 °C vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Garnelen trocken tupfen, am Rücken einschneiden und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Speisestärke und Mirin marinieren.

Mehl, Kartoffelstärke und Öl vermischen. 200 ml Wasser und Backpulver einrühren, bis ein glatter, leicht fließender Teig entsteht.

Garnelen in den Teig geben und bei ca. 180 °C goldbraun und knusprig in der Fritteuse frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die süßsaure Sauce:

3 EL Ketchup
 2 EL Reisessig
 1 EL Sojasauce
 3 EL brauner Zucker

Zucker, Reisessig, Ketchup, Sojasauce und 2 EL Wasser kurz aufkochen lassen. Die frittierten Garnelen darin kurz und schnell schwenken.

Für den Pfannkuchenteig:

150 ml Kokosmilch
 Pflanzenöl, zum Braten
 100 g Reismehl
 ½ TL Kurkuma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

100 ml Wasser mit Kokosmilch, Reismehl, Kurkuma, Salz und Pfeffer verrühren. Dünn in einer heißen, geölten Pfanne ausbacken. Dann die Bánh-Xèo-Fladen frittieren, bis sie knusprig und Taco-förmig sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Sriracha-Mayonnaise:

½ Limette, Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 TL Srirachasauce
 200-250 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettensaft auspressen.

Ei, Limettensaft, Senf und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer eine Mayonnaise hochziehen. Mit Salz, Pfeffer und Srirachasauce abschmecken.

Für die Fertigstellung:

1 kleiner Eisbergsalat
1 Frühlingszwiebel
1 Limette, Frucht & Saft
½ Bund Koriander

Sechs Blätter vom Eisbergsalat lösen. Den restlichen Eisbergsalat anderweitig verwenden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander zupfen. Limette in Viertel schneiden. Bánh-Xèo mit Eisbergsalat füllen, Garnelen darauf geben und großzügig mit Sriracha-Mayonnaise toppen. Mit Frühlingszwiebel, Koriander und Limettensaft garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

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