

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Juni 2019** ▪  
**"Urlaubserinnerungen" mit Björn Freitag**



**Robert Semmann**

**Thailand: Pad Thai: Gebratene Nudeln mit Hühnchen,  
Gemüse und Insektenspieß**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Pad Thai:**

100 g Hühnerbrust (ohne Haut)  
 200 g Reismudeln  
 1 EL getrocknete Shrimps  
 2 EL Tofu  
 100 g Mungobohnenkeimlinge  
 ½ Weißkohl  
 1 kleine Gurke  
 100 g Zuckerschoten  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Ei  
 2 EL Fischsauce  
 2 EL Sojasauce  
 1 EL Austernsauce  
 2 TL Tamarindensauce  
 3 EL Hühnerfond  
 2 EL neutrales Öl  
 1 EL brauner Zucker

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Hühnchen, Weißkohl und Gurke klein schneiden und beiseite stellen. Zuckerschoten waschen.

Reismudeln kurz im Wasser kochen und anschließend in ein Sieb abgießen. Tofu in kleine Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel Hühnerfond, Fischsauce, Sojasauce, Austernsauce, Tamarindensauce sowie Zucker vermengen. Zucker sollte sich auflösen. Für später beiseite stellen.

Knoblauch abziehen. In einem Wok das Öl erhitzen und die Knoblauchzehen hineinpresse. Hühnchen und Tofu dazugeben und anbraten. Temperatur etwas herunter drehen und das Gemüse kurz dazugeben und durchgaren.

Wokinhalt in eine große Schüssel geben und Reismudeln mit etwas Öl in die Pfanne geben und kurz anbraten. Nudeln mit dem Ei verquirlen, wenn das Ei gestockt ist, den Saucen-Mix sowie die getrockneten Shrimps dazugeben. Zum Schluss die Nudeln mit dem Gemüse und dem Hühnchen kurz in der Pfanne umrühren und abschmecken.

**Für den Insektenspieß:**

8 Heimchen  
 8 Wüstenheuschrecken  
 100 g Mehlwürmer  
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Öl aufsetzen. Heimchen und Wüstenheuschrecken auf einen Spieß ziehen und im heißen Öl frittieren. Mehlwürmer mit hinein geben und ebenfalls frittieren. Spieß und Mehlwürmer mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und mit Salz bestreuen.

**Für die Garnitur:**

50 g Erdnüsse  
 2 TL Chilipulver

Erdnusskerne zerhacken und in ein kleines Schälchen füllen. Chilipulver ebenfalls in ein kleines Schälchen füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sina Goldbeck

## Italien: Involtini vom Rind mit Sardellen-Creme, Rucolasalat und frittierten Kapern

Zutaten für zwei Personen

### Für das Fleisch:

250 g Rinderfilet (Mittelstück)  
150 g Kräuterseitlinge  
2 Schalotten  
1 Orange  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen. Pilze putzen. Pilze und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl goldbraun anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Orange waschen. Rinderfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese zwischen Klarsichtfolie flachklopfen. Mit Salz und Orangenabrieb würzen. Pilze darauf verteilen und wie eine Roulade zusammenrollen. Involtini in einer heißen Pfanne ein paar Sekunden von jeder Seite scharf anbraten.

### Für die Creme:

4 Sardellenfilets in Öl  
15 Kapern  
2 Eier (Eigelb)  
Olivenöl  
Sonnenblumenöl  
1 TL Heller Balsamico  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen. Sardellen mit Kapern und Eigelben pürieren und dabei langsam zur Hälfte Olivenöl und zur anderen Hälfte Sonnenblumenöl reinlaufen lassen bis eine Creme entsteht. Diese durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken.

### Für die frittierten Kapern:

15 Kapern  
400 ml Sonnenblumenöl

Einen Topf mit Sonnenblumenöl aufsetzen. Kapern im Öl frittieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.

### Für den Rucolasalat:

50 g Rucola  
20 ml Heller Balsamico  
1 EL Honig  
1 TL Senf  
1 Orange  
200 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Orange halbieren und Saft auspressen. Sonnenblumenöl, Balsamico, Honig, Senf und etwas Saft aus der Orange verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Rucola heben.

### Für die Garnitur:

2 gerippte Tomaten  
½ Bund Basilikum  
20 g Parmesan

Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein schneiden und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden.  
Parmesan reiben.

Drei Röllchen auf einen Teller legen, die Tomatenscheiben darauf verteilen und mit der Sardellencreme bestreichen und Basilikum bestreuen. Den Rucola darauf drapieren mit Parmesan und den frittierten Kapern bestreuen und servieren.



**Ramon Danner**

## **Thailand: Zander mit Pak Choi im Sojasud und Süßkartoffelpüree**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Zander:**

400 g Zander (ohne Haut)  
100 ml Zitronenöl  
1 EL helle Misopaste  
1 EL Mirin

Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zander mit Zitronenöl marinieren, auf einem Backblech mit Backpapier in den Ofen stellen und gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen.

Misopaste und Mirin miteinander vermischen, auf den Fisch streichen und mit einem Bunsenbrenner abfackeln.

### **Für den Pak Choi:**

2 Mini Pak Choi  
2 EL Asiatische Fischsauce  
1 rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
1 Lauchzwiebel  
Sesamöl, zum Anbraten

Knoblauch abziehen und andrücken. Chili der Länge nach in Streifen schneiden, in eine Bratpfanne geben und zusammen mit der Knoblauchzehe in Sesamöl anschwitzen. Pakchoi waschen und halbieren. Lauchzwiebel grob schneiden und alles mit in die Pfanne geben und mit Fischsauce würzen.

### **Für den Soja-Sud:**

50 ml Sake  
2 Kaffirlimettenblätter  
50 ml Sojasauce  
200 ml Entenfond  
100 ml Roses Lemon Squash  
2 Spritzer grünes Tabasco  
Etwas Speisestärke, zum Binden

Sake, Sojasauce, Entenfond, Roses Lemon Squash, Kaffirlimettenblätter und Tabasco in einem Topf aufkochen lassen und auf etwa die Hälfte reduzieren. Gegebenenfalls mit etwas Speisestärke abziehen.

### **Für das Süßkartoffelpüree:**

1 violette Süßkartoffel  
2 EL rote Currypaste  
250 ml Sahne  
2 EL Fischsauce

Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in einem Topf in der Sahne, Currypaste und Fischsauce gar kochen. Abgießen, pürieren und in eine Spritztüte füllen.

### **Für die Garnitur:**

1 Limette  
2 EL eingelegten Sushiiingwer  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL gesalzene Cashewnüsse

Sushiiingwer abtropfen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel von den Enden befreien und nur das Grün klein schneiden. Nüsse fein hacken. Limettenschale reiben.

Pak Choi, Zander und Soja-Sud in einem tiefen Teller anrichten und Süßkartoffelpüree daneben garnieren. Mit Ingwer, Cashewnüssen, Frühlingszwiebelgrün und Limettenschale garniert servieren.



## Siber Daller

### Vietnam: Zweierlei vietnamesische Rollen mit Nuoc Cham

Zutaten für zwei Personen

#### Für die vietnamesische Frühlingsrolle:

- 30 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 30 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 100 g Glasnudeln
- 100g Mairübchen
- 4 Schalotten
- 2 Karotten
- 50 g Mungbohnenkeimlinge
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Ei
- 250 g Schweinehackfleisch
- 6 Reispapierblätter, Durchmesser 22 cm
- 300 ml neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Beide Pilzsorten mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen. Anschließend die harten Stiele entfernen und fein hacken. Glasnudeln 10 Minuten in Wasser einweichen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Mairübe waschen und würfeln. Schalotten abziehen und würfeln. Mungbohnenkeimlinge in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Karotten schälen und fein würfeln. Ei trennen. Schnittlauch mit den Pilzen, Karotten, Schweinehackfleisch, Mungbohnen, Schalotten, Mairüben, Glasnudeln und Eigelb vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine große, flache Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen, jeweils ein Reispapierblatt kurz durchziehen und auf die Arbeitsfläche legen. Sobald das Reispapier weich und geschmeidig ist, ans untere Ende mittig 2 Esslöffel der Farce geben und aufrollen. In eine hohe Pfanne etwa 2cm hoch neutrales Öl einfüllen und erhitzen. Frühlingsrollen langsam hinein gleiten lassen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden hellbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchentrepp legen und in den Backofen stellen, bis die restlichen Rollen frittiert sind.

#### Für das vietnamesische Crêpe:

- 200 g Reismehl
- 300 ml Wasser
- 50 ml Kokoswasser
- 2 EL Kurkuma
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g kleine küchenfertige Garnelen (ohne Schale)
- 150 g Schweinefilet
- ½ Kopfsalat
- ½ Bund Koriander
- 2 EL Fischsauce
- 50 g Mungbohnenkeimlinge
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- 6 Reispapierblätter, Durchmesser 22 cm

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Reismehl in 300 ml Wasser einrühren, Kurkuma unterheben. Ei trennen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel von den Enden befreien und klein schneiden. Kokoswasser, Eigelb, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, Knoblauch und Frühlingszwiebel zum Reismehl geben, gut verrühren und 15 Minuten stehenlassen. Garnelen waschen, trockentupfen und der Länge nach teilen. Mit Fischsauce, Salz und Pfeffer 10 Minuten marinieren. Schweinefilet in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und 3 Streifen Schweinefleisch, Garnelen und einige Mungbohnenkeimlinge hineingeben. Von der Hitze nehmen und 1-2 Schopflöffel Teig hineingeben. Dabei die Pfanne schwenken, damit der Boden und auch ein Teil des Randes dünn mit Teig bedeckt sind. Pfanne wieder auf die Hitze setzen und Crêpe eine Minute braten lassen. Auf einen Teller gleiten lassen und im Ofen warmstellen. Kopfsalat klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Reispapier in Wasser tauchen, abtropfen lassen und auf eine glatte Arbeitsfläche legen. Crêpe in die Mitte des Reispapiers legen, mit Kopfsalat und Koriander belegen und von einem Ende beginnend das Ganze eng aufrollen.

#### Für die Nuoc Cham Sauce:

Limette halbieren und auspressen. Wasser in einem Topf erhitzen und 8

1 Knoblauchzehe EL in eine Schale geben und Zucker darin auflösen. Fischsauce  
1 rote Chilischote und den Limettensaft hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer  
2 EL Zucker abschmecken.  
8 EL heißes Wasser Knoblauch abziehen, fein hacken und mit in die Schale geben.  
4 EL Fischsauce Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und kleinschneiden und  
1 Limette ebenfalls mit in die Schale geben.  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer , aus der Mühle

Die Frühlingsrollen in mundgerechte Teile schneiden und mit der Sauce servieren.