



Reisnudeln mit Wokgemüse und knusprigem Schweinebauch mit Teriyaki-Sauce

Team Stefan Marquard

Zutaten für 2 Personen

100 g Reisnudeln
200 g Garnelen
600 g Schweinebauch
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
3 Frühlingszwiebeln
150 g Möhren
5 Stängel Koriandergrün
1 Bio-Zitrone
3 EL Pflanzenöl
50 g Cashewnüsse
½ TL Tamarindenpaste
3 EL Sojasauce hell (mild)
1 EL Austersauce
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Sprossen

4 Chilischoten
4 Knoblauchzehen
1 Kleiner Bund Koriander
40 ml Weinessig
125 ml Austersauce
250 ml helle Sojasauce
3 EL Palmzucker
2 EL geröstetes Sesamöl
3 EL gerösteter Sesamsaat
1 EL Ingwer Frisch

Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Reisnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen.

2. Die Garnelen schälen, mit den Fingern zuerst den Kopf mit einer halben Drehung lösen und abziehen. Nun von der Unterseite her rundherum Schale ablösen, außer das letzte Schalenglied mit der Schwanzspitze. Mit einem Messer vorsichtig und nicht allzu tief den Rücken entlang einschneiden. Mit der Messerspitze den dunklen Darm anheben und ausschneiden. Nach dem Schälen nun die Garnelen waschen und trocken tupfen, dann salzen.

Knoblauch schälen, Chilischoten putzen und beides sehr fein hacken.



3. Den Schweinebauch mit Salzwasser in einem Schnellkochtopf circa 25 bis 30 Minuten garen. Anschließend den Schweinebauch gut mit einem Geschirrtuch trocken tupfen. Die Schwarte (sollte gut trocken sein) mit der Messerspitze rautenförmig einschneiden und circa 15 bis 18 Minuten im Backofen auf der Grillstufe knusprig backen.
 4. Frühlingszwiebeln putzen, Möhren schälen, beides klein schneiden. Koriandergrün abbrausen und mit den Stielen klein schneiden. Die Zitronen waschen, trockenreiben, die Schale von einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen.
 5. Das Öl im Wok erhitzen, Chili und Knoblauch zusammen mit den Cashewnüssen darin anbraten, bis der Knoblauch goldgelbe Kanten bekommt (das gibt den authentischen Thai- Geschmack).
 6. Garnelen und die Hälfte des Korianders dazugeben und rundum bei großer Hitze anbraten. Alles mit einer Siebkelle aus dem Wok nehmen. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren.
 7. Die Reismudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen und anschließend mit den Möhren und Zwiebeln in den Wok geben. Zitronensaft und -schalen und Tamarindenpaste dazugeben. Mit Sojasauce, Austernsauce und Sesamöl würzen. Die Garnelen dazugeben, alles gut mischen und kurz erhitzen. Den restlichen Koriander dazugeben.
 8. Für die Teriyaki Sauce, Chilischoten, Knoblauch, Ingwer und Koriander fein hacken. Sojasauce, Austernsauce, Weinessig, gerösteten Sesamöl, gerösteten Sesamseed und Palmzucker dazugeben und gut verrühren.
- Nun die Reismudeln mit dem Gemüse und Garnelen und knusprigem Schweinebauch anrichten und mit Sprossen garnieren.



Soja marinierter Schweinebauch mit Koriander, Ingwermöhren und Wasabi-Mayo Team Tarik Rose

1 Kg Schweinebauch (Flach und gut durchwachsen, evtl. Ferkelbauch)
4 EL mild gesalzene Sojasauce und 2 EL zum Marinieren
2 EL alten Balsamico
4 EL Apfelsaft
etwas Zitronengras
Saft von einer Limette
Honig 3-4 EL
Meersalz
Knoblauch 1-2 Zehen
1 TL Korinadersaat
1 EL Sesam geröstet
1 TL schwarzen Sesam

4 große Karotten
1 Knolle Ingwer
etwas Knoblauch
Chili
Honig 1 EL
Saft von einer Zitrone
Meersalz ca. 1 TL

1 Eigelb
1 TL Senf
Saft und Abrieb von einer Limette
Prise Salz
Msp Wasabi
Etwas braunen Zucker
Etwas Knoblauch
100 ml Olivenöl

Zubereitung

Den Schweinebauch mit zwei Esslöffel Sojasauce, etwas Chili, Knoblauch und geschnittenem Zitronengras marinieren. Bei circa 120 Grad für 20 bis 30 Minuten in den Ofen geben.

Die restlichen Zutaten in einen Topf geben und einkochen, bis eine dicke Sojamarinade entsteht. Den Bauch aus dem Ofen nehmen und kurz mit einem schweren Topf beschweren. Eventuell kalt stellen.

Den Bauch in circa vier mal vier Zentimeter würfeln. In einer geölten, kalten Pfanne mit der Schwarte nach unten legen. Pfanne langsam erhitzen, bis eine Kruste entstanden ist. Nun mit der Sojasauce marinieren. Sesam dazugeben und am Ende fein geschnittenen Koriander dazugeben. Auf einen Teller geben und mit restlicher Sojasauce marinieren.



Die Karotten zuerst schälen und danach mit dem Sparschäler so weiterschälen, dass Karottennudeln entstehen. Den Ingwer schaben und anschließend mit einer Reibe reiben. Die Möhrennudeln in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Ingwer, etwas Chili, Knoblauch und Meersalz dazugeben. Kurz vor dem Anrichten Honig und Zitronensaft dazugeben und abschmecken.

Für die Wasabi-Mayo alle Zutaten, bis auf das Öl in einem hohen, schmalen Gefäß mixen. Nach und nach das Öl hinzugeben. Die Mayo gelingt am besten mit einem Stabmixer. Zum Schluss noch einmal mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Die Karottennudeln mit dem Schweinebauch anrichten. Die Mayo tupfenweise auf den Teller geben und das ganze Gericht mit Koriander und Sesam garnieren.