

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juni 2026** ▪
ChampionsWeek ▪ "Streetfood aus aller Welt" mit Zora Klipp



Rebecca Buchmüller

Japan: Zweierlei Gyoza mit Erdnusssauce und würziger Chili-Soja-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

160 g Mehl, Type 550
 Speisestärke, zum Ausrollen
 1 Prise Salz

Die Zutaten mit 90 ml heißem Wasser vermengen und ca. 3 Minuten kneten. Zu einer Kugel formen und kurz abgedeckt ruhen lassen. Den Teig teilen, in Speisestärke wälzen und mithilfe einer Nudelmaschine zu einer dünnen Bahn ausrollen. Mit einem Ausstecher oder einem Glas rund ausstechen.

Für die erste Füllung:

1 Karotte
 ¼ Spitzkohl
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 80 g getrocknete Waldpilze
 4 EL Sojasauce
 1 EL Reisessig
 3 EL geröstetes Sesamöl
 Agavendicksaft, zum Abschmecken
 20 g gehackte Haselnüsse
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Salz aus der Mühle

Pilze für 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, anschließend klein hacken. In einer Pfanne mit Sesamöl anbraten.

Gemüse putzen bzw. schälen, sehr fein schneiden oder hacken, zu den Pilzen geben und mitbraten. Haselnüsse hinzufügen und mit Reisessig und Sojasauce ablöschen. Mit Agavendicksaft, Chilipulver und Salz abschmecken.

Einen Esslöffel der Füllung jeweils auf den vorbereiteten Teig geben und zu Gyoza formen und falten.

Für die zweite Füllung:

2 festkochende Kartoffeln
 100 g TK-Erbsen
 ½ Stange Lauch
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 3 EL geröstetes Sesamöl
 Neutrales Öl, zum Braten
 1 Bund Koriander
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garkochen. Lauch und Frühlingszwiebel klein schneiden und in Öl anbraten. Knoblauch abziehen, pressen und mit den Erbsen mit anbraten. In eine Schüssel geben und mit den gekochten Kartoffeln mithilfe einer Gabel zu einem Brei vermengen. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzufügen. Mit Sesamöl, Salz und Chili abschmecken.

Einen Esslöffel der Füllung jeweils auf den vorbereiteten Teig geben und zu Gyoza formen und falten.

Für die Fertigstellung:

½ TL Reisessig
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 1 TL Speisestärke

Gyoza in Öl ca. 3 Minuten in einer Pfanne anbraten. Stärke mit 75 ml Wasser und Reisessig vermengen und in die Pfanne gießen. Deckel aufsetzen und die Gyoza dämpfen. Deckel entfernen und die Flüssigkeit am Pfannenboden knusprig werden lassen. Herausnehmen und mit den Saucen dekorativ auf einem Teller anrichten.

Für die Erdnusssauce: Limettensaft auspressen. Alle Zutaten mit ca. 2 EL Wasser zu einer homogenen Sauce vermengen. Je nach Geschmack mit Srirachasauce und Chilipulver würzen.

- 1 Limette, Saft
- 2 EL cremige Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Agavendicksaft
- Srirachasauce, zum Abschmecken
- 1 TL Reisessig
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- Chilipulver, zum Abschmecken

Für die Chili-Soja-Sauce: Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Mit übrigen Zutaten gut verrühren.

- ½ Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 cm Ingwer
- 3 EL helle Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL Zucker

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrej Weger

Mexiko: Tacos de pollo mit Pico de gallo und Koriander-Elote

Zutaten für zwei Personen

Für die Mais-Tortillas:

125 g Nixtamalisiertes Maismehl +
Maismehl zum Arbeiten
½ TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Maismehl mit Salz und 180 ml heißem Wasser vermischen. Zunächst mit einem Löffel verrühren, anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Aus dem Teig Kugeln von jeweils etwa 30 Gramm formen und diese in der Tortillapresse zu Tortilla pressen.

Tortilla von beiden Seiten in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

Anschließend mit einem feuchten Küchentuch bedecken, damit sie warm und weich bleiben.

Für das Fleisch:

4 Pollo fino à 100-150 g
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchpresse
4 Limetten, Saft
1-2 EL neutrales Öl
1-2 EL Olivenöl
1 getrocknete Ancho-Chilischote
1 EL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL getrockneter Oregano

Knoblauch abziehen. Knoblauch mit neutralem Öl, der getrockneten Ancho-Chilischote, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Oregano zu einer Paste verarbeiten. Limettensaft und etwas Olivenöl dazu geben.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Hähnchen und Zwiebeln salzen und mit der Chili-Paste einreiben. Das Hähnchen kurz marinieren. Pfanne vorheizen und die Hähnchen auf der Hautseite knusprig anbraten. Anschließend von der anderen Seite anbraten, bis das Hähnchen gegart ist.

Für die Pico de gallo:

5 reife Roma-Tomaten
2 Jalapeños
1 rote Chilischote
1 rote Zwiebel
1 Limette, Abrieb & Saft
1-2 Zweige Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, halbieren und wenn die Tomate zu wässrig ist das Kerngehäuse entnehmen, ansonsten feine kleine Stücke herunterschneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Jalapeños und Chilischote entkernen, ebenfalls fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Limettenabrieb und -saft abschmecken. Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzugeben und mit frisch gehacktem Koriander verfeinern.

Für die gepickelten Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln
50 ml Apfelessig
1 TL Wacholderbeeren
1 TL Senfsaat
3 EL Zucker
1 TL schwarze Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben runter schneiden. 100 ml Wasser, Apfelessig, Wacholderbeeren, Senfsaat, Zucker, Pfefferkörner und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Danach die Zwiebeln mit dem Sud bedecken und ziehen lassen.

Für die Limetten-Radieschen:

1 Bund Radieschen
1 Limette, Saft & Abrieb
1-2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Radieschen putzen, Wurzelansatz entfernen und die Radieschen fein hobeln. In der Schüssel leicht salzen und ziehen lassen. Mit Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken. Anschließend etwas Olivenöl hinzugeben.

Für die Koriander-Elote:

2 vorgekochte Maiskolben
1 Zitrone, Saft
2 Eier
70 g Feta
40 g Parmesan
3 EL Tajin
1 TL Senf
125 ml Sonnenblumenöl
1-2 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle

Eier, Senf, etwas Salz und Zitronensaft sowie etwas Öl in einen Messbecher geben. Pürierstab bis auf den Boden eintauchen und einschalten. Langsam nach oben ziehen und das restliche Öl langsam nachgießen. Mayonnaise in eine kleine Schale mit dem frisch gehackten Koriander verrühren und zur Seite stellen.

Den vorgekochten Maiskolben halbieren und anschließend in den Backofen geben, bis dieser Röstaromen bekommt. Feta auf einen Teller bröseln, Parmesan auf dem gleichen Teller reiben. Sobald die Maiskolben Farbe bekommen haben aus dem Backofen nehmen. Anschließend mit der Koriander-Mayonnaise bestreichen, dann den Mais durch die Käse-Mischung gewälzt und abschließend mit Tajin bestreuen.

Für die Garnitur:

2-3 Zweige Koriander

Koriander als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Medine Tunc

Türkei: Çiğ Köfte im selbstgebackenen Fladenbrot mit Tahin-Sauce, Sumak-Zwiebeln und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fladenbrot:

140 ml Milch
1 EL Olivenöl
250 g Mehl, Type 405
5 g Salz

Die Milch in einem Topf leicht erwärmen. Mehl mit Milch, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben. Alles 5-7 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig abdecken und 10-15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in ca. zwei Portionen teilen und dünn ausrollen. Eine Pfanne stark erhitzen und die Fladen ohne Fett von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten backen, bis leichte Blasen und Bräunung entstehen. Anschließend unter einem Tuch warmhalten, damit sie weich und rollbar bleiben.

Für die Çiğ-Köfte-Masse:

250 g Çiğköfte-Bulgur
100 g gehackte Cherrytomaten, aus der Dose
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Frucht
60 g Paprikamark
60 g Tomatenmark
3 EL Granatapfelsirup
Agavendicksaft, zum Abschmecken
30 ml Olivenöl
30 ml Sonnenblumenöl
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Sumak
1 Prise Isot Biber
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur, gehackte Tomaten, Paprikamark, Tomatenmark und Granatapfelsirup in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zitrone mit Schale sehr fein schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Zitronenstücke, Öl und Gewürze zum Bulgur in die Schüssel geben. Die Masse kräftig kneten, bis der Bulgur weich wird und eine formbare, leicht klebrige Masse entsteht. Mit Agavendicksaft abschmecken. Bei Bedarf sehr wenig Wasser zugeben.

Für die Sumak-Zwiebeln:

1 Zwiebel
1 Zitrone, Saft
2 Zweige Koriander
1 TL Sumak
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Sumak, etwas Zitronensaft und Salz vermengen. Kurz ziehen lassen, damit die Zwiebeln weicher und aromatischer werden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterheben.

Für die Tahin-Sauce: Knoblauch abziehen und fein reiben. Zitrone halbieren und 1-2 TL Saft auspressen. Knoblauch, Zitronensaft, Joghurt, Tahin und Salz glattrühren. Falls die Sauce zu dick ist, schluckweise etwas Wasser einrühren, bis sie cremig und gut streichfähig ist.

½ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
3 EL Joghurt
2 EL Tahin
Salz, aus der Mühle

Für die Füllung: Eisbergsalat und Rucola waschen und trocken tupfen. Cherrytomaten halbieren. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und grob zupfen.

¼ Eisbergsalat
50 g Rucola
3 Cherrytomaten
1-2 Zweige Petersilie
1-2 Zweige Minze

Für die Fertigstellung: Fladenbrot mit Tahin-Sauce bestreichen. Etwas Çiğ-Köfte-Masse darauf verteilen, dann Sumak-Zwiebeln, Eisbergsalat, Rucola, Petersilie, Minze, Cherrytomaten und Granatapfelkerne hinzufügen. Mit Granatapfelsirup beträufeln. Nicht zu viel auf den Wrap geben, damit er sauber gerollt werden kann. Wrap straff einrollen und schräg halbieren. Die Schnittfläche sichtbar nach oben legen. Nach Wunsch mit etwas Tahin-Sauce, Granatapfelkernen und frischen Kräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcel Schwetschenau

Kolumbien: Patacones mit Camarones al ajillo, Hogao und Guacamole

Zutaten für zwei Personen

Für die Patacones:

2 unreife Kochbananen
2 Knoblauchzehen
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 150°C vorheizen.

Kochbananen schälen, von dunklen Stellen befreien, in 3-4 cm breite Stücke schneiden und diese bei 150°C 3-4 Minuten vorfrittieren, um sie weich zu bekommen.

Knoblauch abziehen und mit 200 ml Wasser pürieren. Das Wasser salzen, sodass es versalzen schmeckt.

Die vorfrittierten Bananenstücke mit einer Tortillapresse in circa 5 mm starke Scheiben pressen.

Die Scheiben für ein paar Sekunden in das Knoblauch-Wasser legen, dann abtropfen lassen und bei 180°C im heißen Öl goldgelb frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Camarones al ajillo:

10 küchenfertige Black Tiger Garnelen, ohne Kopf, ohne Schale, ohne Darm
4 Garnelen-Karkassen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchknolle
1 Limette, Saft
2 EL Butter
200 ml Weißwein
6 EL Olivenöl
2 getrocknete Guajillo-Chilis
½ Bund glatte Petersilie
1 geh. TL edelsüßes Paprikapulver
Chilipulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer Pfanne die Butter und das Olivenöl schmelzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Guajillo-Chilis mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen, danach in dünne Scheiben schneiden und dabei von den Kernen befreien.

Karkassen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer bis hoher Hitze in der Butter-Olivenöl-Mischung anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Mit Paprikapulver würzen. Dann Karkassen entfernen und die Garnelen in die Pfanne legen, von beiden Seiten 1-2 Minuten gar ziehen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Herdplatte ausschalten.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, grob hacken und in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Chilipulver abschmecken. Die Garnelen in einer Schale anrichten und mit dem Inhalt der Pfanne beträufeln.

Für die Hogao:

3 Rispentomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Anschwitzen
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
Chilipulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Rispentomaten mithilfe einer groben Reibe reiben. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch hinzugeben und Temperatur bekommen lassen, dann die geriebenen Rispentomaten hinzufügen. Mit Kreuzkümmel und Salz vorwürzen und zu einer dicklichen Masse einreduzieren lassen. Zum Schluss mit Salz, eventuell Kreuzkümmel und Chilipulver abschmecken.

- Für die Guacamole:**
- 1 reife Avocado
 - 6-8 Dattelcherrytomaten
 - ½ Jalapeño
 - ½ rote Zwiebel
 - 1 Limette, Saft
 - 1 Ei
 - 2-3 Zweige Koriander
 - Salz, aus der Mühle

Das Ei 9-10 Minuten hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und grob hacken. Avocado schälen und vom Kern befreien. Zwiebel abziehen. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Avocado mit dem Ei, der Jalapeño, dem Limettensaft, den Tomaten und der Zwiebel in eine Küchenmaschine geben und zu einer einigermaßen homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Koriander hacken und unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** (tropische) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 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



Tina Konietzka

Nepal: Mixed Momo mit dreierlei Füllung, Golbeda ko Achar und Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl, Type 405
1 Prise Salz

Das Mehl, Salz und 140 ml lauwarmes Wasser in eine Küchenmaschine geben und kneten bis ein glatter Teig entsteht. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 10-15 Minuten ruhen lassen.

Für die Schweinehackfleisch-Füllung:

200 g nicht zu mageres Schweinehackfleisch
¼ weißer Spitzkohl
2-3 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1-2 grüne Chilischote
2 EL Sojasauce
5 EL Schweinefond, alternativ Bratenfond
1 EL Senföl
1 TL geröstetes Sesamöl
1 Bund Koriander
1 TL rote Chiliflocken
3 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Garam Masala
¼ TL gemahlener Kurkuma
2 TL gemahlener Szechuanpfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl putzen und sehr fein schneiden. Leicht salzen und nach einigen Minuten gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen und mit Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit vorbereiteten Zutaten vermengen. Senföl zugeben. Masse mit Sojasauce, Schweinefond, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Garam Masala, Kurkuma, Szechuanpfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Masse mehrere Minuten kräftig verrühren und leicht kneten, bis sie eine geschmeidige, leicht klebrige Konsistenz entwickelt. Bis zur Weiterverarbeitung kühl lagern.

Für die Rinderhackfleisch-Füllung:

200 g Rinderhackfleisch
2-3 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1-2 grüne Chilischoten
5 EL Rinderfond
1 EL Senföl
1 TL geröstetes Sesamöl
1 Bund Koriander
1 TL rote Chiliflocken
3 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Garam Masala
¼ TL gemahlener Kurkuma

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen und mit Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit vorbereiteten Zutaten vermengen. Senföl zugeben. Masse mit Rinderfond, Sesamöl, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Garam Masala, Kurkuma und Salz würzen und die Masse mehrere Minuten kräftig verrühren und leicht kneten, bis sie eine geschmeidige, leicht klebrige Konsistenz entwickelt. Mit Szechuanpfeffer abschmecken. Bis zur Weiterverarbeitung kühl lagern.

2 TL gemahlener Szechuanpfeffer
Salz, aus der Mühle

Für die vegetarische Füllung:

200 g Weißkohl
2 Karotten
3-4 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1-2 grüne Chilischoten
2 EL Gemüsefond
1 EL Senföl
1 Bund Koriander
1 TL rote Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl sehr fein schneiden, leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann gründlich ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
Karotte schälen und fein reiben. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein reiben.
Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein schneiden.
Weißkohl mit Karotte, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Chili, Koriander und Senföl vermengen. Masse mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser zu geben, damit die Masse saftig bleibt. Alles gründlich vermengen, bis eine leicht gebundene, saftige Konsistenz entsteht. Die fertige Masse sollte saftig, aromatisch und gut verbunden sein, jedoch nicht wässrig. Bis zur Weiterverarbeitung kühl lagern.

Für die Fertigstellung:

Den Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen. In die Mitte jeweils etwas Füllung geben. Die Kreise zu runden Momo kreisförmig zusammenfalten und die Ränder gut andrücken. Die Momo in einen Dampfbambusaufsatz legen und im Dampf 10-15 Minuten garen.

Für die Golbeda ko Achar:

3 große Tomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1-2 grüne Chilischoten
1 Zitrone, Saft
1 Limette, Saft
10 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnüsse
2 EL weißer Sesam
1 Bund Koriander
1 TL rote Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Kurkuma
½ TL gemahlener Szechuanpfeffer
Salz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Tomaten grob schneiden. Chili hacken.
Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Dann Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Danach Tomaten zugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind und leicht zerfallen.
Erdnüsse und Sesam in einer trockenen Pfanne rösten.
Tomaten-Masse mit Zitronen- und Limettensaft, Sesam, Erdnüssen und frischem Koriander in einen Mixer geben und pürieren. Es soll eine leicht stückige Konsistenz entstehen. Danach mit den Gewürzen abschmecken und optional noch durch ein Sieb passieren.

Für das Chili-Öl:

3 Knoblauchzehen
300 ml geröstetes Sesamöl
5 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch und Chiliflocken in eine hitzebeständige Schüssel geben.
Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen, bis es heiß ist (nicht rauchend). Das heiße Öl über die Knoblauch-Chili-Mischung geben, sodass die Gewürze sofort anfangen zu sizzeln. Kurz ziehen lassen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.