

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. April 2026  
ChampionsWeek ▪ "Dreierlei..." mit Robin Pietsch



Paula Zimmer

**Dreierlei Wan-Tan in Pilz-Dashi mit frittierten Enoki: Garnelen-Szechuanpfeffer-Füllung & Schweinehack-Schnittknoblauch-Füllung & Tofu-Doubanjiang-Füllung**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Pilz-Dashi:**

- 10 braune Champignons
- 8 sehr kleine braune Champignons
- 5 frische Shiitake
- 1 Bund Enoki-Pilze
- 1 Bund kleine Enoki-Pilze
- 10 g getrocknete Steinpilze
- 10 g getrocknete Shiitake Pilze
- 5-10 g getrocknete Kombu-Alge
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 cm Ingwer
- 1 rote Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriander
- 300 ml Geflügelfond
- 100 ml Sake
- 2 TL Fischsauce
- 3 EL Sojasauce
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 5 Szechuan-Pfefferkörner
- 5 Schwarze Pfefferkörner

Getrocknete Pilze und Kombu Alge in heißem Geflügelfond einweichen. Im trockenen Topf die halbierte Zwiebel, Frühlingszwiebel grob geschnitten, Chili, Gewürze, Ingwer grob geschnitten, Knoblauch und Pfefferkörner anbraten. Frische Pilze dazu geben. Pilz-Kombu-Fond mit den eingeweichten Pilzen und Kombu hinzugeben. Sojasauce und Sake dazu geben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Koriandergrün hinzugeben. Dashi passieren, auffangen und die kleinen Champignons und Enoki kurz im heißen Dashi ziehen lassen. Wan-Tan in Dashi mit kurz gegarten Pilzen servieren.

**Für den Wan-Tan-Teig:**

- 160 g Mehl, Typ 550+ Mehl zum Ausrollen
- Stärke, zum Ausrollen
- 1 Prise Salz

Mehl mit 60 ml lauwarmem Wasser und einer Prise Salz mit einer Gabel vermengen und zu einem Teig kneten. Teig zugedeckt ruhen lassen. Anschließend mit etwas Mehl und Speisestärke dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher Teig ausstechen.

**Für die Würzpaste:**

- 2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Helle Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zutaten im Mörser miteinander vermengen, auf drei Schüsseln verteilen und als Grundwürzung für die jeweiligen Füllungen verwenden.

**Für die Garnelen-Füllung:**

5 Black Tiger Garnelen, ohne Schale  
und Kopf, küchenfertig  
1 Frühlingszwiebel  
1 TL Helle Misopaste  
Stärke, zum Binden  
3 Szechuan-Pfefferkörner  
Salz, aus der Mühle

Szechuanpfefferkörner mörsern. Garnelen vor der Verarbeitung kaltstellen. Frühlingszwiebel putzen und in Röllchen schneiden. Nur den weißen Teil verwenden, den Grünen für die Wan-Tan mit Schweinehackfleisch-Füllung verwenden. Alles in einem Multizerkleinerer zu einer Farce verarbeiten, mit Szechuanpfeffer und Salz abschmecken und als Füllung für den ersten Wan-Tan verwenden.

**Für den Schweinefleisch-Füllung:**

80 g Schweinehackfleisch, sehr fein und  
mit viel Fett  
Frühlingszwiebel, von oben  
½ Bund Schnittknoblauch  
2 Zweige Koriander  
1 TL Stärke  
Salz, aus der Mühle

Schnittknoblauch und Koriander fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz würzen.

**Für die Tofu-Füllung:**

100 g extra fester Tofu  
1 Ei  
1 EL Doubanjiang, scharfe chinesische  
Bohnenpaste  
½ TL Stärke  
Chiliflocken, zum Würzen

Tofu fest ausdrücken und anschließend fein zerkrümeln. Ei trennen, Eiweiß auffangen, Eigelb anderweitig verarbeiten. Einen Esslöffel Eiweiß mit dem Tofu und den restlichen Zutaten vermengen und mit Chili abschmecken.

**Für die Fertigstellung:**

Den Wan-Tan-Teig zurecht legen und jeweils mit den unterschiedlichen Füllungen füllen und zu Wan-Tans falten und mit etwas Wasser verschließen. Wan-Tan in einem Dampfkorbchen garen.

**Für die frittierten Enoki:**

1 Bund Enoki  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
Stärke, zum Mehlieren  
Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Enoki mit einem Messer in „Scheiben“ abtrennen. Anschließend in der Stärke mehlieren und in heißem Öl frittieren bis die goldgelb und knusprig sind. Vor dem Servieren auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Frittierte Enoki auf den Wan-Tan in der Brühe servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 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