

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Juni 2025** ▪  
**ChampionsWeek ▪ "Teigtaschen aus aller Welt" von Zora Klipp**



**Gabriele Jöhnck**

**Dumplings mit Garnelen-Hackfleisch-Füllung in Curry-Suppe**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Dumplings:**

200 g Weizenmehl  
 1 gestr. TL Salz  
 130 ml heißes Wasser

130 ml Wasser aufkochen. Mehl und Salz vermischen. Das aufgekochte Wasser unter Rühren nach und nach zugeben. Wenn der Teig gut gemischt ist, mit den Händen gut durchkneten. Ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

250 g gemischtes Hackfleisch  
 4 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale  
 1 kleine Zucchini  
 1 Karotte  
 3-4 Blätter Chinakohl  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1-2 cm Ingwer  
 Sojasauce, zum Abschmecken  
 Fischsauce, zum Abschmecken  
 Austernsauce, zum Abschmecken  
 1 TL Erdnussöl  
 1 EL Paniermehl

Garnelen ggf. vom Darm befreien, dann hacken.

Karotte schälen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zucchini, Karotte, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Karotte, Zucchini, Chinakohl und Frühlingszwiebeln kurz in einer Pfanne in Erdnussöl anbraten. Danach alles mit dem Hackfleisch, Garnelen, Knoblauch, Ingwer, Paniermehl und einigen Spritzern Soja-, Fisch- und Austernsauce mischen.

**Für die Fertigstellung:**

Den Teig ausrollen und mit einer großen runden Ausstechform mehrere Kreise ausstechen.

Jeweils etwas Füllung auf den Teigkreisen verteilen und Dumplings formen. Dumplings in der Pfanne kross anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und die Pfanne mit Deckel verschließen. 5- 7 Minuten dämpfen.

**Für die Currypaste:**

4 Schalotten  
 2-4 Knoblauchzehen  
 40 g Galgant  
 1 Limette  
 2 TL Garnelenpaste  
 3 Stangen Zitronengras  
 6 getrocknete rote Chilischoten  
 2 getrocknete, gemahlene  
 Kaffirlimettenschale (2x2 cm)  
 1 TL gemahlener Koriander  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischoten fein mahlen. Pfeffer mahlen, bis ein Teelöffel voll ist. Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Galgant schälen und hacken. Zitronengras längs vierteln und in dünne Streifen schneiden. Limette heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Alle Zutaten mit 100 ml warmem Wasser in einen Multizerkleinerer geben und fein pürieren, bis eine Paste entsteht.

**Für die Suppe:**

1 rote Paprikaschote  
 1 mittlere Karotten  
 50 g grüne Bohnen  
 4 weiße Champignons  
 100 g Bambusspitzen  
 250 ml Kokosmilch  
 100 ml Sahne  
 Currypaste, von oben  
 1 Bund Thai-Basilikum  
 Salz, aus der Mühle

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Karotten schälen. Bohnen putzen. Alles in mundgerechte Portionen schneiden. Erdnussöl in einem Wok erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten. Mit Kokosmilch aufgießen. Currypaste unterrühren. Champignons putzen und mit Bambusspitzen in Scheiben schneiden. Thai-Basilikum hacken. Alles mit in die Suppe geben. Mit Salz und Sahne abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: Mai 2025):

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