

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Leon Tammoschatt

**Garnelen-Gyoza mit rotem Curry-Sud, geröstetem Sesam
und Gurken-Rettich-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

180 g Black Tiger Garnelen, ohne
Schale, küchenfertig
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 TL dunkle Sojasauce
1 TL ungeröstetes Sesamöl
½ TL Reisessig
Neutrales Öl, zum Braten
200 g Mehl, Type 550
½ TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl und Salz mit 100 ml heißem Wasser vermengen und etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 10-12 Stücke teilen und sehr dünn zu Kreisen ausrollen.

Garnelen fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles sehr fein schneiden. Mit Sojasauce, Sesamöl, Reisessig und Speisestärke vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils einen kleinen Löffel Füllung auf einen Teigkreis geben, Rand mit Wasser befeuchten und zu Gyozas falten.

Gyozas in etwas neutralem Öl mit der flachen Seite nach unten 2 Minuten goldbraun braten. 50–70 ml Wasser angießen, Deckel aufsetzen und etwa 3-4 Minuten dämpfen. Deckel abnehmen und nochmals kurz knusprig braten.

Für das Curry:

1 kleine Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 Limette, Saft
300 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond
2 EL rote Currypaste
2 TL Sojasauce
2 TL Fischsauce
1 TL ungeröstetes Sesamöl
2 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken und mit der Currypaste kurz in Öl anrösten. Kokosmilch und Fond dazugeben. Sojasauce, Fischsauce und Zucker einrühren und 5-8 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze reduzieren. Zum Schluss mit Limettensaft, Sesamöl und Salz abschmecken.

Für den Sesam:

1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam

Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend sofort aus der Pfanne nehmen.

Für den Gurken-Rettich-Salat:

½ Salatgurke
 100 g weißer Rettich
 1 Frühlingszwiebel
 1 Limette, Saft
 3 EL Reisessig
 ½ TL Sesamöl
 1 TL schwarzer Sesam
 4 Zweige Koriander
 1 Prise Chiliflocken
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Rettich schälen. Frühlingszwiebel putzen. Salatgurke und Rettich in sehr dünne, lange Streifen schneiden. Falls die Gurke sehr wässrig ist, die Streifen leicht salzen und etwa 2-3 Minuten ziehen lassen. Anschließend vorsichtig etwas Flüssigkeit ausdrücken.

Reisessig, Limettensaft, Zucker, eine kleine Prise Salz und Sesamöl verrühren, bis sich der Zucker weitgehend aufgelöst hat. Gurken- und Rettichstreifen mit der Marinade vermengen und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden und mit dem Sesam und fein gehackten Koriander unterheben. Eine kleine Prise Chiliflocken beim Anrichten drüberstreuen.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
 2 Zweige Koriander

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Koriander fein schneiden. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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