

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2025 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska**



Minh Lam

Garnelen-Hähnchen-Frühlingsrollen mit Kokos-Hoisin-Sauce und selbstgemachte Reisnudeln mit Nuoc-Mam-Limetten-Dressing, Rucola-Mangold-Salat und Koriander-Minz-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Frühlingsrollenteig:

150 g Mehl

Pflanzenöl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Für die Füllung:

30 g Hähnchenhackfleisch

7 küchenfertige Garnelen

10 g Glasnudeln

20 g Spitzkohl

20 g Karotten

5 g getrocknete geschnittene Mu-Err

Pilze

1 Frühlingszwiebeln

1 EL Sojasauce

500 ml Pflanzenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

200 ml Kokosnusscreme

3 EL Hoisinsauce

2 EL Reisessig

2 EL Palmzucker

2 EL Speisestärke

1 Stange Zitronengras

Salz, aus der Mühle

Für die Reisnudeln:

2 EL naturbelassene Erdnüsse

1 TL Pflanzenöl

50 g Tapiokastärke

80 g sehr feines Reismehl

1 TL Salz

Das Mehl mit 200 ml Wasser und einer Prise Salz vermengen und mit einem Rührbesen verrühren. Eine kleine heiße Pfanne mit Öl bestreichen und den Teig mit einem Pinsel in der Pfanne ganz dünn verstreichen. Fertiges Teigblatt auf eine saubere Oberfläche legen.

Garnelen entdarmen, von der Schale entfernen und klein hacken. Spitzkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln in feine Julienne schneiden. Mu-Err Pilze in Wasser einweichen, abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Glasnudeln für 5 Minuten in warmes Wasser legen. Anschließend abtropfen lassen und klein schneiden.

In einer Schüssel das Hackfleisch, Garnelen, Spitzkohl, Karotten, Mu-Err Pilze, Glasnudeln und Frühlingszwiebeln vermengen. Sojasauce, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.

Etwa ein bis zwei Esslöffel der Füllung in die Mitte des zuvor hergestellten Teigblattes geben. Die Seiten einschlagen und die Rolle fest aufrollen. In einer Fritteuse Pflanzenöl erhitzen. Die Frühlingsrollen darin goldbraun und knusprig 3-5 Minuten frittieren.

Kokosnusscreme, Hoisinsauce, Palmzucker, Reisessig, eine Prise Salz und Zitronengras in einem Topf aufkochen und reduzieren lassen. Nach ca. 15 Minuten Speisestärke hinzugeben und aufkochen lassen. In eine Dosierflasche füllen und kaltstellen.

Pflanzenöl, Reismehl, Tapiokastärke und Salz in einer Schüssel vermengen. 100 ml heißes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.

Topf mit Wasser aufkochen. Teig mit einer Kartoffelpresse direkt in das kochende Wasser drücken. Nudeln ca. 2-3 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Erdnüsse zum Garnieren im Mörser stampfen.

Für das Dressing:

½ Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
4 EL Fischsauce
2 EL weißer Essig
2 EL Speisestärke
2 EL Zucker

Fischsauce, Essig, Limettensaft und 100 ml heißes Wasser mit dem Zucker verrühren und in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Chili fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili und Knoblauch unterrühren und Speisestärke hinzufügen, damit die Sauce dickflüssiger wird.

Für den Salat:

150 g roter Baby-Mangold
150 g Rucola
1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam
1 Bund Koriander
2 TL Kresse
2 EL Sesamöl

Rucola und Mangold waschen. Mit Sesamöl und schwarzem sowie weißem Sesam verfeinern. Mit Koriander und Kresse garnieren.

Für das Koriander-Minz-Öl:

½ Bund Minze
½ Bund Koriander
100 ml Pflanzenöl

Minze und Koriander mit Pflanzenöl in einem Mixer vermengen und in eine Dosierflasche zum Anrichten geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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