

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



Minh Lam

Garnelen-Hähnchen-Frühlingsrollen mit Kokos-Hoisin-Sauce und selbstgemachte Reismudeln 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

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.

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

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.

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

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.

Für die Reismudeln:

2 EL naturbelassene Erdnüsse
 1 TL Pflanzenöl
 50 g Tapiokastärke
 80 g sehr feines Reismehl
 1 TL Salz

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 Fischesauce
2 EL weißer Essig
2 EL Speisestärke
2 EL Zucker

Fischesauce, 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