

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. November 2025** ▪  
**„3 Pflichtzutaten: Spitzkohl, Shiitake, Miso“ mit Nelson Müller**



Oliver Giemsa

**Gedämpfte Shrimp-Shiitake-Dumplings mit Asia-Dip,  
Miso-Spitzkohl und Papaya-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Dumpling-Teig:**

110 g Weizenstärke  
 30 g Tapiokastärke  
 1 TL Rapsöl  
 1 TL Salz

170 ml Wasser aufkochen und zu der Weizenstärke und dem Salz geben. Gut verrühren bis eine klebrige Masse entsteht. 5 Minuten abkühlen lassen, die Tapiokastärke nach und nach hinzugeben und verkneten. Zum Schluss das Öl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Rolle formen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

100 g White Tiger Garnelen, ausgelöst,  
 ohne Schale  
 85 g Shiitake  
 3 cm Ingwer  
 1 TL geröstetes Sesamöl  
 1 TL Schweineschmalz  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 1 TL heller Sesam  
 1 TL schwarzer Sesam  
 1 TL Tapiokastärke  
 ½ TL brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Garnelen salzen, nach 10 Minuten abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Shiitake vom Stiel befreien, zerkleinern und kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten. Ingwer reiben und mit den anderen Zutaten zu den Garnelen geben. Die Masse schnell verrühren bis eine etwas klebrige Masse entsteht.

Die Teigkugeln mit eingeeilten Händen plattdrücken, die Füllung hineingeben und verschließen. Einen Bambus-Dampfgarer mit Backpapier auslegen und die Dumplings ca. 5-7 Minuten dämpfen. Mit Sesam garnieren.

**Für den Dip:**

1 Knoblauchzehe  
 3 cm Ingwer  
 2 EL süße Sojasauce  
 1 TL geröstetes Sesamöl

Ingwer und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen.

**Für das Miso-Spitzkohl:**

200 g Spitzkohl  
 1 EL Butter  
 1 EL helle Misopaste  
 Rapsöl, zum Braten

Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl und Butter anbraten, Misopaste hinzugeben und gut vermengen.

**Für den Salat:** Papaya schälen und entkernen. Karotte schälen. Papaya und Karotte in  
½ unreife grüne Papaya  
1 Karotte  
4 Kirschtomaten  
1 rote Chilischote  
½ Limette, Saft  
1 EL Fischesauce  
1 EL Reissessig  
1 TL brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle

Papaya schälen und entkernen. Karotte schälen. Papaya und Karotte in  
feine Julienne schneiden. Kirschtomaten vierteln. Chilischote entkernen  
und in feine Ringe schneiden.

Alle übrigen Zutaten gut verrühren, das Gemüse dazu geben und gut  
vermischen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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