

▪ **Die Küchenschlacht XXL – Rezepte der Herausforderer vom 27. Mai 2026** ▪
Runde 1 – „Signature Dish“ mit Zora Klipp



Vorspeise von Oliver Giemsa

Marinierte Reismudeln mit Garnelen-Tatar, Chili-Mayonnaise und frittierten Reismudeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Reismudeln:

1 TL Pflanzenöl
 80 g feines Reismehl
 50 g Tapiokastärke
 1 TL Salz

Das 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.

Für das Tatar:

3 küchenfertige rote Garnelen, Sushi-Qualität
 2-3 cm Ingwer
 ¼ reife Mango
 ½ Limette, Abrieb & Saft
 1 EL Sesamöl
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen vollständig pulen und Darm entfernen. Garnelenfleisch in gröbere Stücke schneiden. Limette heiß abspülen, Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Garnelenfleisch mit Limettencruste, Ingwer, Öl, Salz und Pfeffer würzen und kurz im Kühlschrank ziehen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tatar vor dem Servieren abschmecken, Mango, Limettensaft und Schnittlauch dazugeben.

Für die Gochujang-Mayonnaise:

1 Limette, Saft
 1 Ei
 1 TL Senf
 1 TL Reisweinessig
 1 EL Gochujang-Paste
 250 ml Rapsöl
 1 TL Kokosblütenzucker
 Salz, aus der Mühle

Ei, Öl, Senf und Kokosblütenzucker in einen hohen Mixbecher geben. Mixen, bis eine Emulsion entsteht. Mayonnaise mit Limette, Reisweinessig, Gochujang-Paste und Salz abschmecken.

Für die marinierte Reismudeln:

50 g Mungobohnensprossen
 1 Karotte
 2 EL Fischsauce
 2 EL dunkle Sojasauce
 1 EL geröstetes Erdnussöl
 1-2 Zweige Thai-Basilikum
 1 TL schwarzer gerösteter Sesam
 Salz, aus der Mühle
 Eiswasser

Fischsauce, Sojasauce und Erdnussöl mischen.

Karotte schälen und in Julienne schneiden. Mungobohnensprossen kurz blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Thai-Basilikumblätter abzupfen und hacken. Alles mit den frisch gekochten Reismudeln vermengen und mit Sesam garnieren.

Für die frittierten Reismudeln:

Pflanzenöl, zum Frittieren
2 EL Tafelessig
1 Prise Zucker

Abgetrocknete Reismudeln (siehe oben) ca. 30 Sekunden in 180 Grad heißes Fett geben. Sobald diese aufgepoppt sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtrocknen lassen. Essig und Zucker mischen und in eine Sprühflasche geben. Die abgekühlten Reismudeln damit besprühen und zum Servieren bereitstellen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele und Tiger-Garnele
- 1. Wahl Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie