

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 5. November 2019** ▪
Tagesmotto: „Füllung“ mit Björn Freitag



Martin Hofmann

Thairollen mit zweierlei Füllung und Erdnuss- und Chili-Ananas-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Rollen:

- 6 Blätter rundes Reispapier
- 6 mittelgroße Garnelen, küchenfertig
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Basmatireis
- 1 Möhre
- 1 Gurke
- 5 weiße Champignons
- 20 g Erdnüsse
- 150 g Erbsensprossen /oder Sojasprossen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 1 Bund Koriander
- 100 ml Sojasauce
- 100 g ungeschälten hellen Sesam
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit 200 ml gesalzenem Wasser aufsetzen. Basmatireis für 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit kaltem Wasser abkühlen. Garnelen mit Ei, Mehl und Sesam panieren. Für ca. 2 Minuten auf jeder Seite in Öl scharf anbraten.

Hähnchenbrust abrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und in einer weiteren Pfanne mit Öl scharf anbraten und anschließend mit Sojasauce ablöschen.

Champignons putzen und kleinschneiden. Möhre schälen und kleinschneiden. Champignons mit Möhren und Sprossen in Olivenöl anbraten. Gurke waschen, schälen und in schmale Streifen schneiden.

Reispapier in warmem Wasser für ca. 30-40 Sekunden einweichen lassen. Anschließend auf einem Teller legen und mit einem Küchentuch vorsichtig abtupfen. Erdnüsse in einer Pfanne rösten. Petersilie, Melisse und Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Eine Rolle mit Salat, Erdnüssen und Hähnchen füllen, die andere mit Salat und Garnelen.

Für den Erdnuss-Dip:

- 150 g crunchy Erdnussbutter
- 50 ml Kokosmilch
- 50 ml dunkle Sojasauce
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Erdnussbutter mit Sojasauce, Kokosmilch, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Pfanne warm werden lassen und gut verrühren.

Für den Ananas-Dip:

- ¼ frische Ananas
- 100 ml Ananassaft
- 1 EL Apfelessig
- 5 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 1 rote Chilischote
- 1 Prise Salz & Zucker
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Chili feinschneiden. Ananas schälen, eine Scheibe abschneiden und kleinschneiden. In einer Pfanne anbraten, Ananassaft, Apfelessig, Tomatenmark, Honig, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren. Beide Dips warm servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.