

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. März 2026** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Matthias Ewert

Tom Kha Gai mit knusprigem Garnelen-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Tom Kha Gai:

200 g Hähnchenbrust, ohne Haut
 3 braune Champignons
 5 Kirschtomaten
 1-2 frische Bird-Eye-Chilischote
 2 Schalotten
 1 Knolle Galgant
 ½ Limette, Saft
 250 ml Kokosmilch
 2 EL Fischsauce
 3 Kaffirlimettenblätter
 2 Stängel Zitronengras
 1 Prise Palmzucker
 1 TL Salz

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Zitronengras an der Wurzel flachklopfen und halbieren. Galgant fächern, aber nicht durchschneiden. Kirschtomaten halbieren, Champignons vierteln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Korianderblätter zupfen. Chilischote in feine Ringe schneiden.

200 ml Wasser, Zitronengras, Galgant und Schalottenwürfel in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Hähnchen, Kokosmilch, Salz, Fischsauce und Palmzucker hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kirschtomaten und Champignons zugeben und weiterkochen. Kurz vor dem Servieren Kaffirlimettenblätter, den Saft der halben Limette und die Chiliringe hinzufügen. Vor dem Servieren Zitronengras, Galgant und Kaffirlimettenblätter entfernen.

Für den knusprigen Garnelen-Spieß:

2 Black Tiger Riesengarnelen
 1 Ei
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 100 g Instantmehl
 100 g Panko
 2 EL grüne Reisflakes
 2 Stangen Zitronengras

Garnelen, falls noch nicht geschält, von der Schale befreien, den Darm entfernen und auf Spieße stecken.

Drei tiefe Teller bereitstellen: einen mit Instantmehl, einen mit verquirltem Ei und einen dritten mit einer Mischung aus Panko und Reisflakes. Garnelen zunächst im Mehl, dann im Ei und anschließend in der Panko-Reisflakes-Mischung wenden. Anschließend in reichlich Pflanzenöl bei 190 °C goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

1-2 frische Bird-Eye-Chilischote
 1 Limette, Spalten
 10 Zweige Koriander

Chilischote in feine Ringe schneiden. Limette in Spalten schneiden. Korianderblättchen abzupfen. Einige Blättchen über die Suppe geben. Chili, Limette und Korianderblättchen separat in Schälchen anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2026):

- 1. Wahl: Vietnam (Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnelen (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)