

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Auf die Hand" mit Mario Kotaska



Nikolaj Beck

**Vegetarische Frühlingsrollen und Hähnchen-Saté mit
Erdnusssauce und Ananas-Dip**

Zutaten für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen-Teig:

90 g Mehl
1 Prise Salz

Das Mehl sieben und mit 150 ml Wasser und einer gute Prise Salz mit dem Schneebesen oder Mixer zu einem leicht zähflüssigen Teig mischen und 5 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete 28 cm große Pfanne ohne Fett auf mittlere Hitze erwärmen. Den Teig portionsweise mit einem Silikonpinsel zügig in der Mitte der Pfanne flächig und hauchdünn auftragen so dass ein Quadrat von ca. 20 cm Kantenlänge entsteht. Den Teig vollkommen stocken lassen, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne holen und auf einem Teller abkühlen lassen. Auf diese Weise vier Teigplatten backen.

Für die Füllung:

100 g Shiitake
½ Stange Lauch
1 kleine Karotte
100 g Mungobohnen-Keimlinge
1 Knoblauchzehe
1 EL Austernsauce
1 TL Fischsauce
3 Zweige Koriandergrün
3 Zweige Minze
1 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake, Gemüse und Knoblauch putzen bzw. abziehen und in schmale Längsstreifen schneiden, dann mit den Keimlingen kurz in Öl andünsten. Die Gemüse sollten noch knackig bleiben. Mit Austern- und Fischsauce, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und abkühlen lassen. Wenn die Masse abgekühlt ist, Koriandergrün und Minze hacken und unterheben. Zum Füllen die hergestellten Teigplatten diagonal auslegen und die Füllung auf das untere Drittel geben. Zuerst die untere Spitze der Teigplatte über die Füllung schlagen, danach die seitlichen Spitzen einschlagen und dann die Frühlingsrolle von unten nach oben einrollen, so dass eine zylindrische Rolle entsteht. Zum Verschließen der Nahtstelle etwas Teigmasse verwenden.

Die Frühlingsrollen bei ca. 170 Grad für ca. 5 Minuten knusprig frittieren und danach auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Hähnchen-Saté:

2 Hähnchenoberschenkel, ohne Knochen und Haut (Pollofino)
½ Limette, Abrieb
1 EL Pflanzenöl
2 TL Kurkumapulver
1 TL Korianderpulver
½ TL Kreuzkümmelpulver
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus den Gewürzen, dem Limettenabrieb und dem Öl eine Marinade herstellen.

Hähnchenoberschenkel in nicht zu große, mundgerechte Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Hähnchenwürfel auf kleine Holzspieße stecken. Darauf achten, dass am Anfang der Spieße genügend Platz bleibt, um sie dort beim Essen mit der Hand zu halten.

Eine Grillpfanne auf hohe Hitze bringen und die Spieße darin auf jeder Seite ca. 2 Minute grillen.

Für die Erdnusssauce:

150 g geschälte, geröstete und
gesalzene Erdnüsse
400 ml Kokosmilch
1 EL rote Currypaste
2 EL Reisessig
1 EL Pflanzenöl
2 EL brauner Zucker

Erdnüsse in einem Multizerkleinerer fein mahlen.

Currypaste in einem Topf mit Öl anrösten, Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen. Dann die zuvor gemahlenen Erdnüsse, Reisessig und Zucker dazugeben und das Ganze für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Für den Ananas-Dip:

½ frische Ananas
1 Limette, Abrieb & Saft
2-3 cm Ingwer
Fischsauce, zum Abschmecken
2 EL Kokosöl
Speisestärke, zum Andicken
2 Stangen Zitronengras
½ TL Kurkumapulver
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Aus der Mitte der Ananas vier Scheiben schneiden, die Außenschale und den harten Kern wegschneiden, anschließend das Fruchtfleisch grob würfeln. Vom Zitronengras die äußere, harte Schale großzügig entfernen und das Innere würfeln. Ingwer schälen und grob würfeln. Alles mit Kurkuma in einen Multizerkleinerer geben und mixen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Masse dazugeben und mit Limettensaft und Limettenabrieb ca. 15 Minuten dünsten und einkochen lassen. Dann mit Fischsauce, Zucker und Salz abschmecken. Evtl. mit Speisestärke binden.

Für die Garnitur:

6 Blätter Eisbergsalat
2 Limetten, Spalten

Einen Teller oder Platte mit den Salatblättern auslegen, darauf die Frühlingsrollen und Hähnchen-Saté geben und mit Limettenspalten anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.