

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. September 2020 ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Mandy Kalfa**

**Asiatisches Garnelen-Süppchen mit selbstgemachten Nudeln und Garnelen-Wan-Tan**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Nudeln:**

2 Eier  
 250 g Hartweizengrieß  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL Salz

Den Hartweizengrieß in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier, Öl und Salz hineingeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und einige Minuten in den Kühlschrank legen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Nudelteig mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen und anschließend in dünne Bandnudeln schneiden. Anschließend die Nudeln im kochenden Wasser etwa 3 Minuten al dente garen, abgießen und später in die fertige Suppe geben.

**Für die Garnelen-Wan-Tans:**

10 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Kopf und Schale  
 4 Wan-Tan-Blätter  
 3 cm Ingwer  
 2 TL Mirin  
 2 TL Sojasauce  
 2 TL Fischsauce  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und reiben. Ingwer, Mirin, Sojasauce und Fischsauce vermengen. Garnelen putzen, ggf. entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Marinade geben und ziehen lassen.

Die Hälfte der Garnelen aus der Marinade nehmen, sehr klein schneiden und zu kleinen Klößchen formen. Restliche Garnelen in Marinade für den späteren Gebrauch beiseitestellen.

Wan-Tan-Blätter auslegen und mittig die Garnelen-Füllung platzieren. Wan-Tans fest verschließen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und separat zur Suppe servieren.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

**Für die Suppe:**

50 g Prinzessbohnen  
 1 Karotte  
 ½ Salatgurke  
 2 Knoblauchzehen  
 500 ml Geflügelfond  
 2 TL Fischsauce

Karotte schälen und in feine Julienne schneiden. Gurke ebenfalls schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Bohnen putzen und der Länge nach halbieren.

Geflügelfond in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Knoblauch abziehen und pressen und zum Fond geben. Suppe mit Fischsauce würzen.

Übrig gebliebene Garnelen mitsamt Marinade in die Suppe geben und bei niedriger Temperatur ca. 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Karotten-, Gurken und Bohnenstreifen hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

**Für die Garnitur:**

1 rote Chilischote  
 3 Zweige Koriander

Chilischote waschen, trockentupfen und klein schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Suppe mit Chili und Koriander garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.