

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juni 2022 ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



Sandra Kolliski

**Dreierlei Gyoza mit Tomaten-Erdbeer-Salsa**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Gyoza-Teig:**

125 g Weizenmehl  
 13 g Kartoffelstärke  
 1 TL Salz

Das Weizenmehl mit Kartoffelstärke und Salz vermengen. 70 ml kochendes Wasser hinzugeben und zu einem Teig vermengen. Teig zu kleinen Kugeln formen und 2 mm dünn ausrollen. Mit einem Anrichtering Kreise ausstechen.

**Für die Füllungen:**

4 küchenfertige Garnelen  
 200 g Rindertartar  
 1 Hähnchenfilet à 100 g  
 1 Zehe fermentierter Knoblauch  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Stück Ingwer à 4 cm  
 1 rote Zwiebel  
 1 Frühlingszwiebel  
 2 EL Sojasauce  
 2 EL Mirin  
 ½ TL Curry  
 1 TL weißer Sesam  
 1 EL Sesamöl  
 1 Prise brauner Zucker  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Fermentierten Knoblauch fein hacken. Für die selbstgemachte Teryaki-Sauce braunen Zucker, Sojasauce und Mirin vermengen. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel mit Curry, Sesam, Teryaki-Sauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen. Entstandene Sauce auf 3 Schüsselchen aufteilen.

Garnelen waschen, trockentupfen und klein schneiden. In eine der drei Schüsseln mit Sauce wenden. Rindertartar in zweite Schüssel geben und vermengen. Hähnchen abwaschen, trockentupfen und in feine Stückchen schneiden. Auch mit Sauce vermengen.

Gyozateigblätter jeweils mit den drei Füllungen belegen. Danach kleine Taschen formen und Ränder fest zusammendrücken.

Gyoza in einer Pfanne mit Öl anbraten. Etwa 60 ml Wasser hinzugeben geben und mit einem Deckel verschließen. Etwa 8 Minuten dämpfen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

**Für die Tomaten-Erdbeer-Salsa:**

2 Rispentomaten  
 6 reife Erdbeeren  
 1 Limette  
 2 Schalotten  
 2 Zweige Koriander  
 1 Prise Brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, entkernen und klein schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und fein Würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Alles miteinander vermengen. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Salsa mit Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für die Garnitur:** Salat waschen und trockenschleudern. Gurke und Möhre waschen und zur Dekoration fein schneiden. Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

- ¼ Friséesalat
- 1 kleine Gurke
- 1 Möhre
- 2 Erdbeeren
- ½ Beet grüne Kresse
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL schwarzer Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Garnitur dekorieren.