

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2022 ▪
Tagesmotto „Asiatische Küche“ mit Cornelia Poletto



Sandra Kolliski

Frühlingsrolle philippinischer Art mit selbstgemachter Erdnussbutter-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Frühlingsrollen-Teig:

1 Ei
60 g Mehl
175 ml Milch
1 EL neutrales Pflanzenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken

Das Ei aufschlagen und mit Milch und Öl verquirlen. Nach und nach Mehl hinzugeben, bis ein Teig entsteht. Frühlingsrollen-Teig in einer Pfanne mit Öl zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Für die Füllung:

100 g Rinderfilet
2 küchenfertige Garnelen
1 große Möhre
1 Kohlrabi
2 Frühlingszwiebeln
¼ Frieséesalat
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce
1 EL Mirin
1 Prise brauner Zucker
Sesamöl, zum Braten
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhre und Kohlrabi waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Schalen und Strunk aufbewahren für Gemüsebrühe. Rinderfilet und Garnelen waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Fleisch und Garnelen hinzugeben und anbraten. Möhre, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln hinzugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce und Mirin abschmecken. Frieséesalat waschen und trockenschleudern. Frühlingsrollen-Teig mit Füllung und Salat belegen und zusammenrollen.



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 Gemüsebrühe:

Reste und Gemüseabschnitte von der Füllung
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Gemüseabschnitte in einem kleinen Topf mit Öl scharf anbraten und mit Salz würzen. Mit Wasser aufgießen und köcheln lassen.

Für die Erdnuss-Sauce: Knoblauch abziehen und grob hacken. Zusammen mit Erdnüssen in einen Mixer geben und pürieren. Erdnussöl, Zucker und Sojasauce hinzugeben und nochmals pürieren. Nach und nach selbstgemachte Gemüsebrühe hinzugeben und weiter pürieren. Mit Chilipulver abschmecken.

- 200 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Erdnussöl
- ½ TL Zucker
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Chilipulver

Für die Dekoration: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und um Frühlingsrolle binden und verknoten. Gurke waschen, in schmale Streifen schneiden und aufrollen.

- 15 g Pinienkerne
- Essbare Blüten
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 kleine Gurke

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.