

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 16. September 2024** ▪  
**Leibgericht mit Mario Kotaska**



**Jake Nguyen**

**Bánh Xèo: Knuspriger Pfannkuchen mit Garnelen, Schweinebauch, Chilisauce und Kräutern**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Bánh Xèo:**

200 g Reismehl  
 140 ml Kokosmilch  
 220 ml Bier  
 4 Halme Schnittlauch  
 1 TL gemahlener Kurkuma  
 ½ TL Salz

Aus Reismehl, Kokosmilch, Bier, Kurkuma und Salz einen Teig anrühren. Schnittlauch in feine Röllchen hacken und unterheben.

**Für die Füllung:**

200 g Schweinebauch  
 200 g Garnelen, küchenfertig und entdarmt  
 200 g Mungbohnsensprossen  
 ½ Zwiebel  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schweinebauch mit einem Plattireisen dünn klopfen. Dann in feine, dünne Streifen schneiden. Garnelenschwänze putzen und längs halbieren, sodass sie vorne noch zusammenhängen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Mungbohnsensprossen waschen und trockentupfen. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch, Zwiebeln und Garnelen darin kurz anbraten. Einen großen Schöpflöffel Teig mit in die Pfanne geben, so dass sich alles miteinander verbindet. Pfanne mit einem Deckel verschließen und etwa 30-60 Sekunden braten lassen. Deckel abnehmen, ein paar Mungsprossen auf den Pfannkuchen geben, kurz garen lassen und Pfannkuchen dann zusammenklappen.

**Für die Chilisauce:**

1 Karotte  
 1 rote Chilischote  
 4 Knoblauchzehen  
 ½ Limette, Saft  
 4 EL Reisessig  
 2 EL Fischsauce  
 1 EL Zucker

Zucker, Reisessig und Fischsauce mit 4 EL warmem Wasser verrühren. Chili längs halbieren und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotte schälen und in dünne, kleine Streifen schneiden. Alles mit in die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Limettensaft abschmecken und nochmals umrühren.

**Für die Kräuter:**

4 Zweige Koriander  
 4 Zweige Minze  
 4 Zweige Thaibasilikum

Koriander, Minze und Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

**Für die Garnitur:**

2 Blätter Kopfsalat  
 Bananenblatt, zum Servieren

Salatblätter waschen und trockentupfen. Gericht auf Bananenblatt anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Es empfiehlt sich für dieses Gericht **tropische Garnelen** zu verwenden. Die sind aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand September 2024):

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