

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Oktober 2024** ▪  
**Vorspeise mit Zora Klipp**



Ebru Yildirim

**Som Tam: Thailändischer Papaya-Salat mit gebratenen Garnelen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Salat:**

- 1 feste, grüne Papaya
- 1 Mango, nicht zu weich und reif, nicht zu fest
- 10 Cocktailtomaten
- 2 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 Schlangenbohnen
- 2 rote Chilischoten

Die Papaya, Mango, Karotten und Kohlrabi schälen und mit einem Julienne-Schneider in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Chilischoten in Streifen schneiden, Schlangenbohnen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln hacken.

**Für das Dressing:**

- 1-2 TL getrocknete, geraspelte TK-Garnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Limetten, Saft & Frucht
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Kokosblütenzucker

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili fein hacken. Eine Limette auspressen, zweite Limette in Viertel schneiden. Alle Zutaten gut vermengen.

**Für die Fertigstellung:**

Das Gemüse mit dem Dressing in eine große Schüssel geben. Mit einem Mörser oder einer großen Schüssel kräftig andrücken, damit sich die Aromen entfalten. Optional 30 Minuten ziehen lassen.

**Für die Garnelen:**

- 6 Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale, entdarnt
- 4 Knoblauchzehen
- Butter, zum Braten
- ½ Bund Koriander
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Erdnussöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Garnelen in Öl und Butter mit Knoblauch braten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Koriander hacken und zu den Garnelen geben. Einmal in der Pfanne schwenken.

**Für das Topping:**

- 4 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- Öl, zum Frittieren

Erdnüsse in einem Topf mit Öl frittieren. Hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische **Garnelen** oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfischt sind (Stand September 2024):

**Eismeergarnele:**

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Fangmethode: Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5). Fangmethode: Grundschieppnetze

**Tropische Garnele:**

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