

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. April 2021** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Makrina Schneider

Asien trifft Afrika: Kokos-Kaffir-Suppe mit Garnelen und Gemüse & Sambosas mit scharfer Chilisauc

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

5 Riesengarnelen, mit Schale, ohne Kopf
 100 g braune Champignons
 2 Karotten
 1 rote Paprikaschote
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 1 gelbe Chilischote
 2 cm Ingwer
 2 cm Galgant
 1 Limette
 1 EL Butter
 400 ml Kokosmilch
 4 EL Fischsauce
 2 Stangen Zitronengras
 4-5 Kaffirlimettenblätter
 2 Zweige Koriander
 2 Zweige Dill
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer aus der Mühle

Die Garnelen aus der Schale nehmen, entdarmen und unter Wasser abspülen. Garnelenschalen für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Zitronengras klopfen und vierteln. Zwiebel klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer und Galgant in Scheiben schneiden. Rote und gelbe Chilischote abrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In Ringe schneiden. Kaffirlimettenblätter abrausen, trockenwedeln und Stiele entfernen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Garnelenschalen sowie die Abschnitte bzw. ca. die Hälfte des Zitronengras, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Galgant sowie zwei Kaffirlimettenblätter darin scharf anbraten, mit 100 ml Wasser ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Sud abseihen und die Flüssigkeit auffangen.

Karotten schälen und in Stifte schneiden. Champignons putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann in Würfel schneiden. 3 Garnelen in mundgerechte Stücke schneiden. Anderen zwei Garnelen ganz lassen.

Kokosmilch in einen Topf geben und mit dem restlichem Zitronengras, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Galgant und drei Kaffirlimettenblättern zum Kochen bringen. Paprika und Karotten dazugeben, nach 3 Minuten die Champignons hinzugeben. Garnelensud angießen und die Suppe mit Fischsauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Schärfe noch etwas Chili dazugeben. Außerdem die Garnelen und Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz mit aufkochen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Garnelen kurz von beiden Seiten anbraten, mit Saft einer halben Limette ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dill und Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Kurz vor dem Servieren unter die Suppe rühren.



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 Sambosas:

1 Packung Filo- & Yufkateig, aus dem Kühlregal

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rindhackfleisch scharf anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und zum Hackfleisch geben. Fleisch mit Graham Marsala, Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer würzen und

200 g Rinderhackfleisch
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 ml Gemüfefond
1 Zweig Koriander
½ TL Graham Marsala
½ TL gemahlener Kurkuma
Chili, aus der Mühle
1 TL Mehl
Öl, zum Braten und Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

alles mit Fond ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Frühlingszwiebeln und Koriander zum Hackfleisch geben, vermengen und alles abkühlen lassen.
Mehl und 3 Teelöffel Wasser verrühren. Filoblätter auslegen, mittig etwas Hackfleischmasse platzieren und zu Dreiecken falten. Mehl-Wasser-Gemisch als „Kleber“ verwenden und die Dreiecke fixieren. Fett in der Fritteuse erhitzen und die Sambosas goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Chilisauce:
1 rote Chilischote
1 gelbe Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Limette
2 EL Tomatenmark
1 Zweig Minze
1 TL Mehl
1 TL brauner Zucker
Chili, aus der Mühle
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.