

▪ **Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 13. Oktober 2017** ▪  
**Finalgericht von Johann Lafer**



**Johann Lafer**

**Garnelen-Teriyaki mit knusprigen Sesamblättern und Thai-Gemüse & Green Smoothie**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die knusprigen Sesamblätter:**

6 Wan Tan Blätter  
 1 Ei  
 1 EL schwarzer Sesam  
 150 ml Pflanzenöl, zum Ausbacken

Das Ei trennen und das Eiklar auffangen. Die Wan Tan Blätter dünn mit dem Eiklar bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blätter nacheinander einige Sekunden knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnelen und das Gemüse:**

6 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Schale  
 2 Mini Pak Choi  
 100 g Zuckerschoten  
 100 g Thai Spargel  
 2 EL geröstetes Sesamöl  
 1 TL Honig  
 3 EL Teriyakisauce  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen längs halbieren. Den Pak Choi waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Die Zuckerschoten und den Thai Spargel waschen. Die Hälfte des Sesamöls in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin anbraten. Den Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Garnelen darin kurz, scharf anbraten. Mit der Teriyakisauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Andrea:**

200 ml Milch  
 2 Zweige Basilikum

Hat aus Milch und Basilikum einen Schaum hergestellt, in dem sie den Basilikum kleingehackt hat, unter die Milch gemengt und mit einem Mixer aufgeschäumt hat.

**Julius:**

1 Banane  
 2 EL Sojasauce  
 1 Avocado  
 1 EL Honig

Hat die Banane zerdrückt und mit der Sojasauce und dem Honig zu einer Sauce vermengt. Die Avocado hat er in Würfel geschnitten und unter die Garnelen gemischt.

**Für den Green Smoothie von Andrea:**

½ Avocado  
 200 g Babyspinat  
 ½ Orange  
 1 Banane  
 2 cm Ingwer  
 3 Zweige Minze  
 3 EL Honig  
 10 Eiswürfel  
 100 ml Wasser

Avocado aushöhlen, Babyspinat waschen und trocken schleudern. Orange filetieren. Banane und Ingwer schälen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten zusammen mit Honig, Eiswürfeln und Wasser in den Standmixer geben.

**Für den Green Smoothie von Julius:**

3 Äpfel  
1 Limette  
1 Bund Minze  
10 Eiswürfel

Limette halbieren und den Saft auspressen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Äpfel und Minze in den Entsafter geben. Anschließend mit Limettensaft und Eiswürfeln mixen.

**Für die Garnitur:**

2 Schalen rote Shiso Kresse

Die Garnelen, das Gemüse und die Sesamblätter abwechselnd aufeinander schichten. Mit der Teriyakisauce aus der Pfanne beträufeln und mit Kresse bestreut auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 13. Oktober 2017** ▪  
**Zusatzgericht von Johann Lafer**



**Johann Lafer**

**Pad Thai**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Ananas:**

1 Ananas  
 4 EL Zucker  
 Neutrales Öl, zum Braten

Die Ananas schälen und in Scheiben schneiden. In eine Grillpfanne geben und mit Öl und Zucker bestäuben. Nach 5 Minuten wenden.

**Für die Garnelen:**

6 Garnelen (küchenfertig)  
 3 Zehen Knoblauch  
 1 Rote Zwiebel  
 300 g gekochte Reisbandnudeln  
 1 Knolle Ingwer  
 3 Stangen Zitronengras  
 1 Urkarotte  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und feinhacken. Ingwer schälen und feinhacken. Zitronengras der Länge nach aufschneiden. Urkarotte schälen und in Scheiben schneiden. Alles in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und dazugeben. Nudeln erst am Ende untermengen.

**Für das Gemüse:**

1 Bund Thai-Spargel  
 1 rote Paprika  
 1 Pak Choi  
 1 Spitzkohl  
 4 EL Teryakisauce  
 1 EL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thai-Spargel, die Paprika, den Pak Choi und den Spitzkohl waschen und trocken tupfen. Alles kleinschneiden und zu den Garnelen geben. Teryakisauce und Zucker hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pad Thai auf Tellern anrichten und servieren.