

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. April 2021** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



Daniel Dohr

**Som Tam: Thai-Papaya-Salat mit Tempura-Garnelen und Erdnuss-Dip**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Salat:**

200 g Reismnudeln  
 2-4 Kirschtomaten  
 1-2 große Schlangenbohnen  
 2 Karotten  
 1 Knoblauchzehe  
 1 frische Chili  
 1 grüne Thai Papaya  
 2-3 Limetten  
 50 g Erdnüsse (geröstet)  
 2 EL Tamarindenpaste  
 2 EL Fischsauce  
 2 EL Sojasauce  
 1 Bund Koriander  
 Etwas brauner Zucker

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Reismnudeln ca. 10 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen und ca. 1 Minuten ins kochende Wasser geben oder damit übergießen.

Papaya und Karotte waschen, trockentupfen, schälen, ggfs. von Enden befreien und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Chili waschen und trockentupfen.

In einem Thai-Mörser Knoblauch, Chili und Erdnüsse stampfen.

Tamarindenpaste in heißem Wasser einweichen. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Bohnen in 2 cm breite Stücke schneiden.

Papaya und Karotte zu der Knoblauch-Chili-Erdnuss-Masse geben und ein bisschen stampfen (nicht zu viel). Danach Kirschtomaten und Bohnen hinzugeben, jetzt nur noch leicht mit dem Mörser andrücken. Mit Tamarindensud, Fischsauce, Sojasauce, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Reismnudeln untermischen oder separat dazu reichen.

**Für die Garnelen:**

4-6 Black Tiger Garnelen  
 1 rote Chilischote  
 1 Ei  
 Etwas Sojasauce  
 1 Zweig Koriander  
 100 g Mehl  
 100 g Speisestärke  
 1 Päckchen Backpulver  
 1 L Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili waschen, trockentupfen und fein hacken. Garnelen waschen, trockentupfen und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Chili würzen.

Für den Tempurateig Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei, Salz, Mehl, Speisestärke, Backpulver und 120 ml Wasser vermischen und mit Koriander vermengen. Die Garnelen mehlieren, durch die angerührte Panade ziehen und sofort in heißem Öl frittieren.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bio-Aquakultur 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 den Dip:**  
2 EL feine Erdnussbutter  
1 rote Chilischote  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Limette  
1 TL brauner Zucker  
1 TL Sojasauce  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Erdnussbutter mit 50 ml Wasser für ca. 20 Sekunden in bei schwacher Hitze in einem Topf auf dem Herd zum Schmelzen bringen. Erhitzte Erdnussbutter mit den restlichen Zutaten vermengen und mit dem Mixstab zu einem glatten Dip mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**  
2 Bananenblätter  
Koriander-Blätter

Bananenblätter putzen. Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Papaya-Salat auf Bananenblättern anrichten, die Garnelen darauf platzieren und mit einem Korianderblatt verzieren. Das Gericht servieren.