

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juni 2019** ▪  
**Finalgericht von Johann Lafer**



**Thailand trifft Peru:**

**Tom Yam Gung und Ceviche vom Heilbutt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

- 200 g mittelgroße ungeschälte Garnelen
- 1 Limette
- 3 Austernpilze
- 4 kleine Shiitake-Pilze
- 1 Stück Galgant
- 1 rote Chilischote
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Stange Zitronengras
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Sesamöl
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- Salz, aus der Mühle

Die Garnelen schälen, dabei die Köpfe durch Drehen abtrennen und das letzte Schwanzsegment belassen. Garnelenschalen und -kopf für den Sud beiseite stellen.

Die Garnelenschwänze mit einem Messer am Rücken entlang leicht einschneiden und mit einem Spitzes Küchenmesser den Darm herausziehen. Garnelen kaltstellen.

Das Zitronengras waschen, putzen und 1 Stange in grobe Stücke schneiden.

Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Die Garnelenschalen und Garnelenköpfe darin kurz anrösten. Die Hälfte der Zitronengrasstücke zu den Garnelenschalen und -köpfen geben.

1l kaltes Wasser dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 min. köcheln lassen.

Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Blätter abzupfen, den Rest beiseitelegen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit der Hälfte der Korianderblätter und den Pfefferkörnern im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen.

Die Austernpilze putzen, trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder in Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen und die Köpfe klein schneiden.

Den Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, putzen und mit Kernen in Ringe schneiden. Die andere Hälfte des Zitronengras in feine Ringe schneiden.

Den Garnelensud durch ein Sieb abgießen, auffangen und wieder in den Topf geben. Galgantscheiben, Chili und Zitronengrasringe dazugeben. Die Koriander-Gewürz Paste unter den Sud rühren. Zucker und Kaffir-Limettenblätter dazugeben.

Limette halbieren und auspressen. 50 ml Limettensaft und Fischsauce dazugießen. Alles einmal aufkochen. Die vorbereiteten Garnelen in den Sud legen. Die Pilze unter die Suppe rühren. Die Suppe offen bei mittlerer Hitze etwa 4 min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe anrichten, mit den übrigen Korianderblättern garnieren und servieren.

<b>Für das Ceviche:</b>	Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und etwa in 2 x 2 cm große Stücke schneiden.
300 g Heilbutt Filet (ohne Haut und Gräten)	Filetstücke in eine flache Schale geben. Knoblauch schälen und über die Fischstücke reiben. Fisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3 Limetten	Alles gut vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
1 rote Chilischote	Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Zwiebelringe etwa 1 min. in kaltes Wasser legen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf den Fischfiletstücken verteilen.
1 kleine rote Zwiebel	Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft über den Fischfiletstücken und Zwiebelringen verteilen, bis alles knapp bedeckt ist.
1 Knoblauchzehen	Fisch mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen. Die Mischung zwischendurch umrühren und dafür sorgen, dass die Fischstücke gleichmäßig mariniert werden.
½ Bund Koriandergrün	Koriandergrün kurz vor dem Servieren waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
2-3 EL Olivenöl	Koriandergrün und Chili auf den Fisch geben und mit Olivenöl beträufeln.
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	Das Gericht auf Tellern anrichten.

## Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juni 2019 ▪ Zusatzgericht von Johann Lafer



### Fried Rice - Gebratener Reis mit Gemüse und Garnelen

Zutaten für zwei Personen

**Für den Reis:** 300 ml Wasser salzen, Reis hineingeben und zum Kochen bringen.  
 200 g Basmati-Reis Zwiebeln nicht schälen, nur halbieren. Mithilfe eines Messer oder Spieß  
                   1 Zwiebel zentimetertiefe Löcher in die Schnittseite der Zwiebelhälften stechen. Je  
                   1 Lorbeerblatt Zwiebelhälfte 1 Lorbeerblatt stecken, in die restlichen Löcher die  
                   4 Zweige Thymian Thymianzweige stecken. Gewürznelken ebenfalls in die Schnittfläche der  
                   2 Knospen Gewürznelken Zwiebel stecken. Zwiebelhälften mit Kräutern in die Mitte des Topfs auf  
                   Salz, aus der Mühle den Reis setzen. Deckel auf den Topf setzen und Reis aufkochen lassen.

Dann den Reis bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Der Reis kann wahlweise auch im Reiskocher zubereitet werden.

**Für den Wok:** Sesamöl in einem Wok erhitzen. Ingwer in zentimeterdicke Scheiben  
 6 Garnelen, ohne Schale, küchenfertig schneiden. Pilze putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und klein  
 150 g Nordseekrabben, küchenfertig hacken. Ingwer, Pilze und Zwiebelwürfel in den Wok geben und kurz  
                   1 Zucchini anbraten. Pfifferlinge putzen und halbieren. Lauch waschen und in kleine  
                   1 Lauch Würfel schneiden. Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und  
 150 g Shiitake-Pilze in Würfel schneiden. Karotten schälen und würfeln. Alles in den Wok  
 100 g Pfifferlinge geben und ebenfalls anbraten. Etwas Pflanzenöl hinzugeben. Zucchini  
                   1 Paprika waschen und in Würfel schneiden. Ebenfalls in den Wok geben. Mit  
                   1 Karotte Chilipulver abschmecken. Kurz schmoren lassen und dann den Reis  
                   1 Zwiebel zusammen mit der Zwiebel aus dem Topf hinzugeben. Garnelen und  
                   1 Knolle Ingwer Nordseekrabben in den Wok geben. Eier ebenfalls in den Wok geben.  
 ½ Bund frischer Koriander Erneut etwas Pflanzenöl hinzugeben und mit Salz abschmecken. Das  
                   3 Eier Ganze verrühren und ziehen lassen. Korianderblätter von den Stielen  
                   200 ml Sesamöl zupfe und unterheben. Mit Salz und Chili abschmecken.  
                   100 ml Pflanzenöl  
                   1 Prise Chilipulver  
 Pflanzenöl, zum Abschmecken

Den gebratenen Reis in Schüsseln anrichten und servieren.