

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Februar 2018** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Sabine Schmelzer

Dreierlei von der Forelle:

Wirsing-Involtini, Kräuter-Praline und Möhren-Frischkäse-Päckchen mit Senf-Sahne-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Wirsing-Involtini:

- 2 Forellenfilets ohne Haut à 80 g
- 2 große Wirsingblätter
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 TL Currypulver
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wirsingblätter waschen, die harte Mittelrippe entfernen und in kochendem Salzwasser 1 ½ Minuten blanchieren. Forellenfilets mit einem Plattierisen unter einer Klarsichtfolie plätten und auf die abgetrockneten Wirsingblätter legen.

Haselnüsse anrösten, gewürfelte Schalotte und Butter dazugeben, mit Curry, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Forellenfilets geben. Die Röllchen eng einrollen, mit Rouladen-Nadeln feststecken und in aufgeschäumter Butter anbräunen.

Für die Kräuter-Praline:

- 1 Forellenfilet ohne Haut à 80 g
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Zitrone
- 1 Ei
- 1 Prise Zucker
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Zweige Dill
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 250 g Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer, Pfeffer aus der Mühle

Das Forellenfilet fein hacken. Dill und Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Fisch mit Dill und Petersilie vermengen und den Senf dazugeben. Das Ei trennen, Eigelb hinzufügen, das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Mit Zitronenabrieb, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot in feine Würfel schneiden. Mit zwei Teelöffeln etwas Teig abnehmen und in Toastbrotwürfeln wenden.

Die kleinen Bällchen im heißen Fett knusprig ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.

Für die Möhren-Päckchen:

- 2 Blätter Filoteig
- 2 Forellenfilets ohne Haut à 80 g
- 1 Karotte
- 4 EL Frischkäse
- ½ Zitrone
- 50 g Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Chilisal
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Beide Forellenfilets quer in der Mitte durchschneiden. Die Karotte schälen und fein reiben. Die Zitrone auspressen und mit dem Frischkäse und der Karotte vermengen. Mit Chilisal, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilethälften damit einstreichen und mit der anderen Hälfte abdecken. Filoteigblätter mit flüssiger Butter einpinseln, Forellenfiletpäckchen darin einwickeln und in der restlichen Butter ausbraten.

Für den Senf-Sahne-Schaum: Die Schalotte abziehen und fein würfeln. In 1 EL Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond angießen. Restliche Butter und etwas Zitronensaft dazugeben und reduzieren lassen. Mit Senf abschmecken und mit Sahne verfeinern. Mit Chilisalz, Zucker und Pfeffer abschmecken und erneut reduzieren lassen.
100 ml trockener Weißwein
100 ml Fischfond
½ Zitrone
1 Schalotte
100 g Butter
150 g Sahne
2 EL scharfer Senf
2 Zweige Dill
1 Prise Zucker
1 Prise Chilisalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Den Dill hacken und für die Garnitur aufbewahren.

Wirsing-Involtini, Kräuter-Praline und Möhren-Frischkäse-Päckchen mit aufgemixtem Senf-Sahne-Schaum auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.



Benjamin Kraft

Steinbutt mit Meerrettichkruste und Dreierlei von der Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbutt:

2 Steinbuttfilets mit Haut à 140 g
1 EL Meerrettich aus dem Glas
3 EL Semmelbrösel
2 EL weiche Butter
3 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Meerrettich, Semmelbrösel und Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Haut anbraten, bis diese knusprig ist.

Den Fisch herausnehmen, in eine Form geben und mit der Meerrettichkruste bestreichen.

Etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Rote-Bete-Salat:

250 g vorgegarte Rote Bete
150 g kernlose rote Trauben
1 EL Pinienkerne
1 EL Kürbiskerne
1 Zweig Thymian
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 EL Rapsöl
½ Kasten Kresse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinien- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Trauben waschen und halbieren. Rote Bete abtropfen lassen und in kleine Spalten schneiden. Thymian waschen und fein hacken. Essig mit Honig und Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Thymian unterheben. Rote Bete und Trauben mit der Vinaigrette mischen und mit den gerösteten Körnern und der Kresse bestreuen.

Für die Rote-Bete-Creme:

200 g vorgegarte Rote Bete
1 Stange Meerrettich à 3 cm
100 g Crème fraîche
1 Orange
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete fein würfeln, in eine Schüssel geben und den Meerrettich hinein reiben. Die Orange reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Crème fraîche cremig pürieren.

Für Rote-Bete-Chips:

1 Rote Bete
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle.

Die Rote Bete mit einem V-Hobel in dünne Scheiben schneiden und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Die Chips auf Küchenpapier entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Steinbutt mit Meerrettichkruste mit dem Dreierlei von der Roten Bete auf Tellern anrichten und servieren.



Mia Feldmann

Zucchini-Cannelloni mit Tomatencreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

250 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL weißes Mandelmus
50 g gemahlene Mandeln
1 Bund Thymian
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen und in feine Würfel hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten in Olivenöl anbraten. Pilze und gehackten Thymian dazugeben und ca. 7 Minuten mitbraten, bis die Flüssigkeit einkocht ist.

Die gemahlene Mandeln und das Mandelmus dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zucchini-Cannelloni:

1 Zucchini
4 EL Olivenöl
½ TL grobes Meersalz

Mit einem Hobel längs Zucchini-Streifen schneiden und diese mit Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Den Rest der Zucchini beiseitelegen für die Tomatensauce. Etwa fünf Zucchini-Streifen nebeneinander überlappend auf einer glatten Fläche anrichten. Dann quer und mittig darauf etwas Füllung geben und alles zu einer Cannelloni rollen. Eine zweite Cannelloni rollen.

Für die Sauce:

1 Zucchini
4 getrocknete Tomaten in Öl
100g Tomatenmark
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Agavendicksaft
1 TL getrockneter Oregano
Olivenöl, zum Anbraten
Meersalz, zum Abschmecken

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zucchini von den Enden befreien und grob hacken.

In Olivenöl ca. 3 Minuten andünsten. Abtropfen und mit den getrockneten Tomaten, Tomatenmark, Agavendicksaft und Oregano vermengen und 2 Minuten weiter garen.

In einer Moulinette fein pürieren und salzen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum
1 TL gemahlene Mandeln

Die Zucchini-Cannelloni mit der Tomatencreme auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Mandeln garnieren und servieren.



Florian Meyer

Herzhafter Cupcake mit Kresse-Topping und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Cupcake:

500 g TK-Blattspinat
200 g Feta
50 g Parmesan
2 Eier
250 ml Milch
260 g Mehl
2 TL Backpulver
60 ml Olivenöl
1 Muskatnuss, zum Reiben
1 TL feines Salz

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben.

Ein Muffinblech fetten und mehlen. Die Eier mit Feta, Blattspinat, Olivenöl, Milch, Parmesan, Pfeffer und Muskat vermischen. Das Mehl mit dem Backpulver unterheben und 1 TL feines Salz hinzugeben.

In die Formen füllen und 15 Minuten backen. Danach abkühlen lassen.

Für das Kressepesto:

2 Beete rote Kresse
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die rote Kresse vom Beet schneiden und in einer Moulinette mit Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig pürieren.

Für das Frischkäse-Kressetopping:

2 Beete grüne Kresse
300 g Frischkäse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die grüne Kresse vom Beet schneiden und mit dem Frischkäse in einer Moulinette fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und bis zur weiteren Verwendung kühlen.

Für den Salat:

100 g Friséesalat
100 g Radicchio
20 g getrocknete Cranberries
20 ml Kräuternessig
60 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Salate vom Strunk schneiden, verlesen, waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Salat und Cranberries mit Olivenöl und Kräuternessig vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Spritzbeutel das Frischkäse-Kressetopping auf den Cupcake geben und mit dem Pesto beträufeln. Den Salat um den Cupcake verteilen und auf einem Teller servieren.



Martina Farkas

Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenfrischkäsecreme, karamellisierten Walnüssen und Pumpernickel-Brösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

300 g vorgegarte Rote Bete
2 Knollen gelbe Bete
150 g Rucola
1 Knolle Fenchel
1 Prise Salz

Die gelbe Bete waschen und in kochendem Wasser gar kochen. Sobald diese abgekühlt sind, schälen und mit einem V-Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle ebenfalls waschen und mit einer dünnen Reibe quer in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Rote-Bete- und Fenchelscheiben in einem Kreis auf Tellern auflegen und mit Rucola belegen.

Für die Vinaigrette:

5 EL Balsamico
2 EL Olivenöl
1 Prise grobe Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl und Balsamico vermengen und cremig aufschlagen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über das Carpaccio träufeln.

Für die Creme:

200 g Ziegenfrischkäse
30 g getrocknete Cranberrys
1 Limette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Cranberrys grob hacken. Ziegenfrischkäse mit Limettenabrieb verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Cranberrys unter die Creme rühren.

Mit Hilfe eines Servierings auf dem Carpaccio platzieren.

Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Walnuskerne
1 EL Ahornsirup
1 EL brauner Zucker
1 EL neutrales Pflanzenöl

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Walnüsse zerkleinern und anrösten. Ahornsirup und braunen Zucker hinzufügen. Mit Salz würzen und für ca. 3 Minuten karamellisieren.

Für die Pumpernickel-Brösel:

200 g Pumpernickel
1 EL Zucker
4 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Pumpernickel grob zerbröseln und mit aufgeschäumter Butter in einer beschichteten Pfanne anrösten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenfrischkäsecreme, karamellisierten Walnüssen und Pumpernickel-Brösel auf Tellern anrichten und servieren.