

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Juli 2023 ▪  
Vorspeise mit Johann Lafer



Paul Pfahlert

**Gazpacho mit Croûtons und Speck-Chip**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Gazpacho:**

500 g Honigtomaten  
1 ½ Gurke  
2 rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
3 Zweige Basilikum  
100 ml natives Olivenöl extra  
3 EL dunkler Balsamico-Essig  
1 EL Zucker  
1 TL Chilisaucе  
1 EL Salz  
1 TL gemahlene weißen Pfeffer

Die Honigtomaten waschen und halbieren. Eine Gurke waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. 1 ½ Paprikaschoten waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls grob würfeln. Das Gemüse zusammen in eine Schüssel füllen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Zwei Zweige Basilikum, Salz, Pfeffer, Zucker, Tabasco, Balsamico-Essig und Olivenöl dazugeben und kräftig durchkneten. Den Ansatz kurz stehen lassen.

Halbe Gurke und die restliche Paprikaschote waschen, schälen, entkernen, in feine Würfel schneiden und in kleine Schälchen füllen. Anschließend den Ansatz mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren und nach Bedarf nachwürzen. Entweder in den Kühlschrank stellen oder bei zeitnahe Servieren, einen Gefrierbeutel mit Eiswürfeln füllen und in die Suppe hängen, um die Suppe eiskalt zu servieren.

**Für die Croûtons:**

4 Scheiben Sandwich Toast  
100 g Butter

Die Rinde vom Toastbrot abschneiden und in gleichmäßige Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Toastbrotwürfel darin goldgelb anbraten, anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Zum Servieren in ein kleines Schälchen füllen.

**Für den Speckchip:**

150 g Pancetta am Stück

Pancetta mit einer Aufschnittmaschine in beliebig dicke Scheiben schneiden. Anschließend in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Speckchip im Ganzen lassen oder nach Belieben zerkleinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Neugebauer

## Thunfisch-Tataki mit Teriyaki-Glasur, Ponzu-Zwiebel-Topping und scharfem Sauerrahm

Zutaten für zwei Personen

### Für die Teriyaki-Sauce:

375 ml Geflügelfond  
125 ml Sojasauce  
125 ml Mirin  
125 ml Sake  
100 g Zucker  
30 g Maisstärke

Sake und Mirin in einem Topf geben, aufkochen lassen und für 15 Sekunden sprudelnd kochen lassen. Sojasauce, Fond und Zucker hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Stärke in etwas Wasser auflösen und in die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einrühren. Einen Teil der Sauce für die Glasur verwenden, restliche Teriyaki-Sauce anbei reichen oder einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und alsbald verzehren.

### Für das Tataki:

250 g Thunfisch-Steak  
80 ml Teriyaki-Sauce (von oben)  
2 Haselnüsse, natur  
2 Msp. gemahlene Chilipulver  
2 Msp. Zwiebelpulver  
2 Msp. gerebelter Oregano  
2 Msp. rosenscharfes Paprika  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Trockene Gewürze miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Thunfisch damit trocken marinieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Thunfisch-Steak darin je Seite für maximal 30 Sekunden scharf anbraten. Anschließend überschüssiges Öl abgießen und die zuvor hergestellte Teriyakisauce (s.o.) in die Pfanne geben und den Fisch damit rundherum glasieren. Dabei gelegentlich wenden. Der Fisch sollte zum Servieren von außen schön angebraten sein, von innen allerdings noch roh sein. Vor dem Servieren mit frisch geriebener Haselnuss garnieren.



**PROFI  
TIPP**

Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Mai 2023):

- 1.Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1.Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1.Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Atlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)

### Für den Sauerrahm:

200 g Crème fraîche  
1 Zitrone, davon Saft  
2 EL Sojasauce  
2 TL Sriracha  
Salz, aus der Mühle

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Crème fraîche mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und glattrühren.

**Für das Topping:** Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen. Zitrone auspressen, Saft auffangen. Zwiebeln mit Zitronensaft, Sojasauce, Mirin und Sake ablöschen und einkochen lassen. Mit Puderzucker abschmecken. Ggf. mit etwas Stärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden.

1 rote Zwiebel  
1 Zitrone, davon Saft  
50 ml Sojasauce  
2 EL Sake  
2 EL Mirin  
Puderzucker, zum Abschmecken  
Pflanzenöl, zum Braten  
Stärke, zum Abbinden

**Für die Garnitur:** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingslauch waschen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

1 EL weißer Sesam  
1 Stange Frühlingslauch

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christiane Madlener

## Rote Bete Carpaccio mit flambiertem Ziegenkäse, karamellisierten Walnüssen, Zitronen-Schmand und Rucola mit Granatapfel-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

4 vorgekochte Rote Bete  
1 Zitrone, davon Saft  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bete in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Aus Öl und Zitronensaft eine Marinade herstellen und die Bete-Scheiben damit marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Rucola-Salat:

1 Bund Rucola  
1 Granatapfel  
1 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. Granatapfel halbieren. Aus einer Hälfte die Kerne lösen und die andere Hälfte auspressen und den Saft auffangen- Saft, Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss Granatapfelkerne einrühren und Dressing und Rucola miteinander vermengen.

### Für den Zitronen-Schmand:

150 g Schmand  
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Zitronensaft und Schale mit Schmand vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Walnüsse  
100 g Zucker  
25 g Butter

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse grob zerkleinern, in die Pfanne geben, Butter hinzugeben und im Karamell schwenken.

### Für den flambierten Ziegenkäse:

1 Rolle Ziegenweichkäse (Camembert)  
50 g Zucker

Ziegenkäse in Scheiben schneiden, mit Zucker bestreuen und mit einem Flambierer goldgelb flambieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Nawin

## Fruchtig-scharfe Suppe mit Banane und Apfel, Garnelenspieß und selbstgebackenem Naan

Zutaten für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 säuerlicher Apfel  
2 reife Bananen  
1 Zwiebeln  
200 ml Sahne  
Butter, zum Braten  
500 ml Hühnerfond  
2 EL Kokosraspel  
2 Zweige Koriander  
2 EL helle Sojasauce  
2 TL rote Chilisauce  
1-2 EL mildes Currypulver  
Salz, aus der Mühle

Den Apfel schälen und grob reiben. Banane schälen und zerdrücken. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten, Geriebenen Apfel mit der Banane hinzufügen und leicht anrösten. Mit Currypulver bestäuben und nach und nach mit 200 ml Hühnerfond auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Parallel in einer Pfanne Kokosraspeln ohne Fett rösten. Die pürierte Apfel-Bananen-Zwiebel-Masse mit übrigem Fond auffüllen, Sahne und die gerösteten Kokosraspel hinzugeben. Mit Chilisauce und Sojasauce würzen und mit Salz abschmecken.

Koriander waschen, trockenwedeln und für die Garnitur zupfen.

### Für die Garnelen:

4 küchenfertige Riesengarnelen  
2 Knoblauchzehen  
1 Limette, davon Saft  
2 cm Ingwer  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Garnelen ggf. putzen und vom Darm befreien. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten glasig braten. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette auspressen. Limettensaft mit Ingwer und Knoblauch verrühren. Gebratene Garnelen mit der Marinade bestreichen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

### Für das Naan:

50 g Sojajoghurt  
1 Zweig Koriander  
130 g Mehl + Mehl, für die Arbeitsfläche  
1 TL Backpulver  
Olivenöl, zum Bestreichen  
½ TL Meersalz

Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Joghurt mit 50 ml lauwarmem Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in 3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Fladen von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten backen. Anschließend mit Olivenöl bestreichen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander bestreuen. Gebratene Garnelen an den Tellerrand hängen. Das Brot dazu reichen und zusammen servieren.



Sindy Braun

## En papillote gegarter Heilbutt mit Gemüse-Julienne, zweierlei Püree, Korallenchip und Dillöl

Zutaten für zwei Personen

### Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbsen  
2 Schalotten  
2 EL Butter  
2 EL Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter anschwitzen und Erbsen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne zufügen, ca. 5 Minuten dünsten und mit dem Mixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen.

### Blumenkohlpüree:

200 g Blumenkohl  
1 EL Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Wasser abgießen, wenn der Blumenkohl weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne zufügen und mit dem Mixer fein pürieren.

### Für den Heilbutt:

300 g Heilbuttfilet, ohne Haut  
1 Karotte  
1 kleiner Sellerie  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 Zweige Thymian  
4 Zweige Oregano  
4 Zweige Rosmarin  
4 Blätter Salbei  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Heilbutt von Gräten befreien. Karotten und Sellerie schälen und zu Juliennegemüse schneiden. In die Mitte eines Pergamentpapiers Karotten und Sellerie platzieren. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Kräuterzweige mit Zwiebeln und Knoblauch aufs Gemüse geben. Fisch darauflegen. Etwas salzen und pfeffern. Olivenöl darüber verteilen. Pergament schließen und an den Seiten tackern, sodass es von allen Seiten verschlossen ist und im Backofen für 10 Minuten garen.



Laut WWF ist der **Heilbutt** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Durchflussanlagen)

### Für das Dill-Öl:

1 Bund Dill  
50 ml Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl auf ca. 60 Grad leicht erwärmen Dill fein schneiden, in das Öl geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb abseihen lassen.

### Für den Korallenchip:

50 ml Sonnenblumenöl  
11 g Mehl

50 ml Wasser, Mehl und Öl miteinander mischen. Die Hälfte in eine heiße Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze warten, bis sich Wasser von Öl trennt und sich ein Netz bildet. Vorsichtig von der Pfanne lösen, sobald das Wasser verdunstet ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.