

| Die Küchenschlacht – Menü am 16. Februar 2017 |
CW-Tagesmotto: "Frittieren" mit Johann Lafer



Tabea Eckardt

Frittierte Garnelen mit Zitronen-Mayo und Glasnudelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen
2 Eier
40 g doppelgriffiges Mehl
80 g grüner Reis
50 g Kokosflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Den Reis in einer Moulinette zerkleinern und zusammen mit Kokosflocken vermengen. Aus Mehl, Ei und Kokos-Reis eine Panierstraße aufstellen. Die Garnelen salzen und pfeffern, im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend nochmal im Reis wenden. Die Panierung gut andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen ca. 3 Minuten darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

50 g Glasnudeln
1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 rote Chili
1 rote Paprika
1 Schalotte
1 EL Fischsauce
3 EL helle Sojasauce
1 EL Limettensaft
1 EL Reisweinessig
2 EL Sesamöl
½ Gurke
2 Karotten
75 g Sojasprossen
40 g Erdnüsse
½ Bund Koriander
¼ Bund Thai-Minze

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen. Mit 200ml Wasser aufgießen, aufkochen lassen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Glasnudeln nach Packungsbeilage kochen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Fischsauce, Sojasauce, Reisweinessig, Limettensaft und Sesamöl unter das kalte Dressing rühren und alles über die noch warmen Nudeln kippen und ordentlich durchrühren, bis das Dressing komplett von den Nudeln aufgenommen wurde. Auskühlen lassen. Gurke, Paprika und Karotte in feine Streifen schneiden. Koriander, Minze und Erdnüsse grob hacken. Alles zusammen mit den Sprossen unter den Salat heben. Da jede Glasnudel anders ist jetzt nochmal mit mit Sojasauce, Sesamöl und Reisweinessig abschmecken. Mit Erdnüssen garnieren.

Für die Mayo:

1 Ei
1 TL Dijon-Senf
½ Zitrone, davon 5 EL Saft und Abrieb
75 ml Sonnenblumenöl
25 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mayonnaise das Ei trennen, Eigelb mit Senf verrühren und tröpfchenweise das Öl untermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Olivenöl, Saft und Abrieb einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer würzen.

Die frittierte Garnele mit Zitronen-Mayo und Glasnudelsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Tabea Eckardt

Beeren-Eis mit Wan-Tan-Päckchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Wan-Tan:

6 Wan-Tan-Blätter
80 g Soft-Datteln
½ Orange, davon den Saft
1 Knolle Ingwer à 2 cm
40 g Cashewkerne
2 EL Puderzucker

Die Datteln hacken und mit Orangensaft ca. 10 Minuten marinieren. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Den Orangensaft abgießen und auffangen. Nüsse hacken. Nüsse, Datteln und Ingwer mischen. Ggf. noch etwas Saft zufügen, die Masse sollte zusammenhalten, aber nicht zu trocken sein.

Etwas Füllung auf ein Teigblatt geben. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten. Zum Dreieck falten und die schmalen Enden nach oben falten. Im heißen Fett goldbraun ausbacken.

Die Wan-Tan-Päckchen mit etwas Puderzucker garnieren.

Für das Eis:

300 g TK-Beerenmischung
1 Zitrone, davon 1 EL Saft
100 g cremiger Joghurt
50 g Sahne
2 EL Kokosraspeln
100 g Zucker
2 Zweige Minze

Die Beeren, Zitronensaft, Joghurt, Kokosraspeln und Zucker in der Moulinette cremig pürieren. Sahne auffüllen und nochmals pürieren. Minze abrausen, trockenwedeln und das Eis damit garnieren.

Das Beeren-Eis mit Wan-Tan-Päckchen auf Tellern anrichten und servieren.



Annette Wieland

Scotch Eggs mit Asia-Mayo und Spitzkohl-Salat mit japanischem Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Scotch Eggs:

500 g gemischtes Hackfleisch
6 Eier
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl
200 g Pankobrösel
¼ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL getrockneter Thymian

Die Fritteuse auf 190 Grad vorheizen.

Vier Eier 5 ¼ Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen, in Eiswasser abschrecken und pellen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Hackfleisch, Paprikapulver, Eiern, Thymian und 100 g Pankobröseln vermengen.

Aus etwa 150 g Hackfleisch-Masse eine Platte formen, das weichgekochte Ei vorsichtig in die Mitte legen und mit dem Hackfleisch ummanteln. Mit Mehl, verquirltem Ei und Pankobröseln panieren und 4 ½ Minuten frittieren.

Für den Salat:

1 Spitzkohl
1 Zitrone, davon die Schale
20 ml Sushi-Essig
20 ml Reisweinessig
1 Bund Koriander
20 ml Olivenöl
¼ TL grobes Meersalz

Spitzkohl waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Spitzkohl und Koriander mischen. Aus Sushi-Essig, Reisweinessig, abgeriebener Zitronenschale und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und diese mit dem Spitzkohl vermengen.

Mit Salz abschmecken.

Für das Dressing:

75 ml Yakitorisauce
75 ml Sojasauce
1 TL Furikake
1 rote Chili
1 Knolle Ingwer à 3 cm
2 Frühlingszwiebeln

Den Ingwer schälen, fein reiben, Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und kleinschneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Yakitorisauce, Sojasauce, Furikake, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chili miteinander verrühren.

Für die Mayonnaise:

150 ml Sojabohnenöl
½ TL Reisweinessig
3 Eier
½ TL Senfpulver

Die Eier trennen und Eigelbe mit Sojabohnenöl in ein hohes Gefäß geben. Senfpulver und Reisweinessig hinzugeben und mit dem Stabmixer cremig zu einer Mayonnaise schlagen.

Spitzkohlsalat auf den Teller geben, Vogelnester halbieren und auf den Salat legen, mit der Mayonnaise beträufeln und dem japanischen Dressing servieren



Annette Wieland

Churros mit Schokoladen-Chili-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce: Sahne in einem Topf erhitzen. Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen, Orangenzeste, Zimtstange und Chili zum Kochen bringen. Schokolade grob hacken, hinzugeben und zu einer sämigen Sauce verrühren. Mit rosa Pfefferbeeren garnieren.

150 g dunkle Schokolade
300 ml Sahne
2 rote Chilis
1 Orange
1 Vanilleschote
1 Zimtstange
½ TL rosa Pfefferbeeren

Für die Churros: Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Die Butter-Wasser-Mischung in die Schüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einer homogenen Masse kneten. Die Masse in den Spritzbeutel geben und kalt stellen. Churros in einem Topf mit Öl bei 180 Grad ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf einem Kuechenkrepp abtropfen lassen und in einem Teller mit braunem Zucker und Zimt wälzen.

200 ml Wasser
50 g Butter
250 ml Mehl
1 EL brauner Zucker
½ TL gemahlener Zimt
1 Prise feines Salz

Die Churros mit Schokoladen-Chili-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Klose

Stubenküken im Tempurateig mit Zitronengras-Sauce und Pak-Choi-Päckchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Tempura-Stubenküken:

2 Keulen vom Stubenküken
2 Brüste vom Stubenküken à 75 g
100 g Mehl
100 g Stärke
1 Ei
1 TL Backpulver

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Das Ei mit 250 ml eiskaltem Wasser schaumig schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver unterrühren.

Das Geflügel waschen, trockentupfen und durch den Teig ziehen. Für etwa 8 Minuten goldgelb ausbacken.

Für die Sauce:

2 Stangen Zitronengras
½ rote Chili
500 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond
1 EL Wermut
3 EL Sahne
150 g Butter
1 Bund Zitronenthymian

Zitronengras mit der Messerklinge andrücken und in grobe Stücke schneiden. Mit 50 g Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Reduzieren lassen und dann durch ein Sieb gießen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln. Sahne, Thymian und Chili ca. 5 Minuten hinzugeben. Thymian wieder entfernen und mit übriger Butter aufmontieren.

Für das Gemüse:

1 Pak Choi
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pak Choi putzen und die einzelnen Blätter in Salzwasser blanchieren. Blätter auf ein Küchentuch legen. Mit einem weiteren Küchentuch bedecken und mit dem Nudelholz abrollen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Das Stubenküken im Tempurateig mit Zitronengras-Sauce und Pak-Choi-Päckchen auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Klose

Frittierte Sesambällchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Sesambällchen:
400 g Klebreismehl
100 ml lauwarmes Wasser
4 TL gesüßte Rotebohnen-Paste
2 TL Pflaumenpaste
50 g Sesamsaat

Klebreismehl mit 100 ml lauwarmem Wasser verkneten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig Kugeln formen, in die Mitte eine Mulde drücken und je 1 TL Bohnen- und ½ TL Pflaumenpaste hineingeben.

Den Teig durch ständiges Drehen oben schließen und in Sesam wälzen. Die Bällchen in heißem Öl ca. 4 Minuten goldbraun frittieren.

Die frittierten Sesambällchen auf Tellern anrichten und servieren.