

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. August 2019** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Pauline Rößle

Lachsforelle mit Rote-Bete-Sud, Zitrus-Salat und Pistazien-Streuseln

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets à 150 g (ohne Haut)
 150 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 Fisch salzen. Eine ofenfeste Form buttern und Fisch hineinlegen.
 Mit Frischhaltefolie bedecken und auf der untersten Schiene 10-12 Minuten garen.

Für den Rote-Bete-Sud:

3 Orangen (40 ml Saft)
 1 kleine Schalotte
 100 ml Rote-Bete-Saft
 1 Limette
 1 TL Olivenöl
 1 Lorbeerblatt
 1 Stange Zimt
 1/3 TL Speisestärke
 6 g brauner Zucker
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken.
 Einen Topf auf mittlere Hitze erwärmen und das Öl hinzufügen.
 Schalotten darin glasig anschwitzen.
 Einen Teil des braunen Zuckers, Lorbeerblatt und Zimt hinzufügen und köcheln bis der Zucker karamellisiert. Orangen halbieren und Saft auspressen. Zucker mit Orangensaft ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Rote-Bete-Saft hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
 Durch ein Sieb in einen weiteren Topf bei niedriger Hitze gießen.
 Speisestärke und 33 ml Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen. Löffelweise zum Rote-Bete-Sud geben. Limette auspressen und Saft auffangen. Sud mit Salz und Zucker abschmecken und mit Limettensaft verfeinern.

Für die Pistazien:

26 g Pistazien
 20 g Butter
 26 g Mehl
 6 g Zucker
 1/8 TL Salz

Pistazien klein hacken. Butter, Mehl, Salz und Zucker zu Streuseln verarbeiten. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und für 10 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Anschließend abkühlen lassen.

Für den Zitrus-Salat:

1 Orange
 1 Zitrone
 1 Limette
 1 EL Honig
 100 ml Olivenöl
 1 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle

Orange, Zitrone und Limette waschen, trocken tupfen, schälen und filetieren. Filets halbieren und beiseite stellen.
 Saft aus der restlichen weißen Haut in eine Schüssel pressen.
 Braunen Zucker mit dem Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren. Mit Orangensaft und dem Zitrus-Früchte-Saft ablöschen und auf die Hälfte der Menge köchelnd reduzieren.
 Mit dem Rest der zuvor angerührten Speisestärke andicken. Mit Salz und Honig abschmecken und vom Herd nehmen.
 Zitrus-Abrieb und Zitronenfilets unterrühren.

Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 3 Stücke auf dem Teller anrichten. Zitrusfilets dazwischen drapieren. Mit Pistazienerde bestreuen. Rote-Beete Sud darüber geben und servieren.



Helmut Schültke

Asparago tonnato mit frittierten Kapern und Kräuter-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

300 g grüner Spargel
1 Zitrone (Saft)
1 TL Butter
150 ml Olivenöl
1 TL Zucker
1 EL Salz

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zwei Liter Wasser mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Butter zum Kochen bringen.

Spargel sorgfältig waschen. Das untere Drittel abschälen.

Ca. 5 Minuten kochen (je nach Dicke des Spargels), abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Für die Sauce:

30 g Zuckerschoten
30 g Rauke
135 g Thunfisch im eigenen Saft
150 g Crème fraîche
1 EL Kapern
2 EL Kalamansisaft
4 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Rauke waschen und trocken schleudern. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben.

Crème fraîche, 1 EL Kapern und Öl zugeben und fein pürieren. Mit Salz, Kalamansisaft und Zucker abschmecken.

Für die Kräuter-Croûtons:

200 g Weißbrot, ohne Rinde
1 Knoblauchzehe
20 g frische Kräuter (Liebstöckel, Petersilie, Estragon)
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und andrücken. Weißbrot würfeln (1,5 cm-Kantenlänge) und mit der Knoblauchzehe in Butterschmalz anrösten, salzen, pfeffern und mit den feingehackten Kräutern mischen.

Für die frittierten Kapern:

1 EL Kapern
5 EL Öl, zum Frittieren

Öl in einem Topf erhitzen und die Kapern darin frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

6 Cherrytomaten

Tomaten häuten und halbieren. Als Garnitur verwenden.

Thunfischcreme über dem Spargel verteilen und mit Pfeffer bestreuen. Frittierte Kapern, Zuckerschoten und Rauke darüber streuen und sofort servieren. Kräuter-Croûtons in ein Schälchen daneben drapieren.



Marisa Perrone

"Dinkelsotto" mit Zucchini und Garnele im Kartoffelmantel

Zutaten für zwei Personen

Für das Dinkelsotto:

125 g Dinkel
2 kleine Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Pecorino Romano
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini waschen und schälen. Schalen beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Das Innere der Zucchini fein würfeln und mit der fein gewürfelten Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten.

Dinkel hinzufügen und alles etwas anrösten.

Mit dem Weißwein ablöschen und Wein einkochen lassen.

Etwas Gemüsefond hinzufügen, salzen, pfeffern und einkochen lassen.

Immer wieder Gemüsefond auffüllen und einkochen lassen.

Nach etwa zehn Minuten die Zucchinihälften dazugeben und mitkochen lassen. Käse reiben.

Am Ende der Garzeit geriebenen Käse und noch etwas Olivenöl unterheben.

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen (küchenfertig)
1 große Kartoffel
Neutrales Öl, zum Frittieren

Einen Topf mit Öl aufsetzen. Garnelen schälen und vom Darm befreien.

Kartoffel schälen und durch den Spiralschneider lassen. Garnelen mit den Kartoffelschlangen einwickeln und im heißen Öl goldbraun frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lucas Oppermann

Paprika-Tatar mit Schabzigerklee-Schaum, pochiertem Wachtelei und Pumpernickel-Taler

Zutaten für zwei Personen

Für das Paprikatatar:

2 rote Paprika
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 ml Balsamicoessig
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Paprika im Ofen backen, bis 2/3 der Schale schwarz sind. Mit einem feuchten Tuch bedecken und auskühlen lassen. Paprika mit einem kleinen Messer von der Haut, dem Strunk und den Kernen befreien und mit Tüchern das Fruchtfleisch trocken pressen. Paprika auf einem Schneidebrett sehr fein hacken und in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und heiß abspülen, trockentupfen und zu der Paprika geben. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Taler:

1 Scheibe dünnes Pumpernickel
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Pumpernickel mit einem runden Ausstechring ausstechen, auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und bei 160 Grad goldbraun Backen. Nach dem Backen direkt salzen und auskühlen lassen.

Für das pochierte Wachtelei:

2 Wachteleier
100 ml Essig

Einen Topf mit Wasser auf mittlerer Temperatur aufsetzen. Essig hinein rühren und mit einem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Das Ei vorsichtig aufschlagen und hinein gleiten lassen. Nach ca. einer Minute mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Für den Schaum:

1 EL Schabzigerklee Pulver
5 g Sojalezithin
Salz, aus der Mühle

Wasser, Schabzigerklee, Sojalezithin und Salz mit einem Pürierstab vermengen und dabei Luft darunterheben. Den sich entstehenden Schaum dann zwei Minuten ruhen lassen und mit einem Löffel auf das Tatar geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Mattern

Rote-Bete-Spaghetti in Joghurtsauce mit Riesengarnelen und Melonensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:

350 g frische Rote Bete
125 g griechischer Joghurt
½ Zitrone (Saft)
4 EL Balsamico-Essig
2 EL Apfeldicksaft
2 Prisen Baharat
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

Joghurt mit Apfelsüße, Baharat, 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.

Rote Bete Nudeln in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, salzen und pfeffern, Balsamico-Essig dazu.

Für die Riesengarnelen:

8 Riesengarnelen (küchenfertig)
3 junge Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl

Garnelen waschen, trocken tupfen, nach Darmresten kontrollieren und unter dem Panzer salzen. Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Schüssel mit dem Öl vermischen. Garnelen in der Öl-Knoblauch-Mischung marinieren.

Garnelen erst ohne Knoblauch anbraten, dann die Öl-Knoblauch-Mischung dazugeben.

Für den Melonen-Salat:

1 rote Zwiebel
¼ reife Zuckermelone
2 EL Himbeeressig
6 getrocknete Lavendelblüten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Himbeeressig drüber träufeln und etwas ziehen lassen. Melone entkernen und mit einem Kugelhobel kleine Kugeln herauslösen. 4-6 Blüten Lavendel mit Melone und Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer mischen.

Für die Garnitur:

3 Zweige Estragon

Estragon abbrausen, trockenwedeln und auf das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.