

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 6. November 2019** ▪
Tagesmotto: „Mexiko“ mit Björn Freitag



Fatma Dogan

Pollo con mole: Huhn in Schoko-Chili-Sauce mit Mais-Süßkartoffel-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für das Püree:

2 Zucker-Maiskolben
 1 Süßkartoffel
 40 ml Vollmilch
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen und die Teller darin vorwärmen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Mais vom Kolben schneiden und mit Butter anbraten. Süßkartoffel schälen und mit Mais im Wasser kochen. Weiter köcheln lassen und anschließend in den Mixer mit Milch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Huhn:

1 Maishähnchenbrust
 500 g Suppengemüse
 1 Gemüsezwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 Zweige Thymian
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Maishähnchen für 5 Minuten in Milch einlegen. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Suppengemüse putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Suppengemüse, Thymian, Zwiebel und Knoblauch zusammen mit der Keule für ca. 30 Minuten in köchelndem Salzwasser garen. Brust in Öl braten und im Ofen garen.

Für die Mole:

2 Tomaten
 1 Kochbanane
 1 Gemüsezwiebel
 100 g Zartbitterschokolade
 10 g Ingwer
 1 scharfe rote Chilischote
 4 getrocknete Mulato Chilis
 4 getrocknete Ancho Chilis
 4 getrocknete Pasilla Chilis
 4 getrocknete Guajillo Chilis
 2 EL geröstete Erdnüsse
 2 EL Mandeln
 2 EL Pecannüsse
 3 getrocknete Pflaumen
 1 EL Rosinen
 2 EL Entenschmalz
 50 g Achiote Paste (Ersatz: Sumach)
 1 TL Knoblauchpaste
 2 EL Sesamsamen
 2 Sternanis
 2 Pimentkörner
 2 Nelken

Tomaten und Gemüsezwiebel halbieren. Chilischoten von den Stielen befreien. Ingwer und Kochbanane schälen und in Scheiben schneiden.

Tomaten und Gemüsezwiebel mit den Chilis sowie Nüssen grob vermengen und auf einem Backblech für ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und Sternanis, Piment, Nelken, Zimtstangen, Thymian, Ingwer, Sesamsamen, Pflaumen, Rosinen, sowie die Achiote Paste zufügen. Anschließend die Kochbanane begeben und die Zartbitterschokolade darin schmelzen lassen. Mit Zucker, Knoblauchpaste würzen, die gerösteten Zutaten hinzugeben und 250 ml von der aufgefangenen Hühnerbrühe aufgießen. Das Ganze für ca. 20 Minuten kochen lassen. Nach Ablauf der Kochzeit die gesamte Masse in einem Mixer pürieren, durch ein Sieb die Masse von der Flüssigkeit trennen und nochmal in etwas Schmalz anbraten.

2 Zimtstangen
geriebener Thymian
1 EL Rohrzucker
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:
1 Limette
1 Zweig Thymian
1 rote Chilischote

Eine Scheibe der Limette abschneiden. Thymian aus der Hähnchen-Pfanne nehmen und mit anrichten. Chilischote kleinschneiden und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franz Xaver List

Pavo con palomitas: Pute mit Popcorn, Paprika-Zucchini-Gemüse, Kidneybohnen-Mus und mexikanischem Krautsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Pavo:

2 Putenschnitzel ca. 1 cm dick
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten
125 ml Weißwein
Rapsöl, zum Braten
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Putenfleisch waschen, grob schneiden und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Chili kleinschneiden und dazugeben. Fleisch dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Für das Gemüse:

4 rote Spitzpaprika
1 kleine Zucchini
1 Fleischtomate
1 Knoblauchzehe
1 EL Honig
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Paprika, Zucchini und Tomate waschen, kleinschneiden und mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig abschmecken.

Für das Kidneybohnen-Mus:

200 g Kidneybohnen aus der Dose
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten
100 ml Gemüsfond
1 Limette
1 Bund Koriander
2 EL Tomatenmark
Olivenöl, zum Braten
Chilisalz

Limette halbieren und Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken in Olivenöl erhitzen und mit Tomatenmark anrösten. Chili kleinschneiden, entkernen und dazugeben. Kidneybohnen in einem Topf erhitzen, mit Fond ablöschen und einreduzieren lassen. Die weichen Bohnen mixen und mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken. Koriander waschen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Koriander garnieren.

Für den Krautsalat:

250 g Spitzkohl
1 rote Paprika
125 g Mais aus der Dose
50 g Speckwürfel
4 Zweige glatte Petersilie
2 Lauchzwiebeln
5 EL Apfelessig
5 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver
Salz, aus der Mühle

Spitzkohl und Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mais abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Alles in eine Schüssel geben, gut durchmengen und mit Essig, Salz, Currypulver, Chilipulver und Petersilie würzen.

Für das Popcorn: Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Öl in einem Topf erhitzen und eine kleine Handvoll Popcorn-Mais dazugeben, mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und den Topf mit einem Deckel abdecken.

1 Zitrone
2 EL Erdnussöl
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marina Grosch

Fajita mit Garnelen, Avocado-Creme und mexikanischem Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortillas:

250 g Mehl
45 ml Sonnenblumenöl
½ TL Salz

Aus Mehl, 125 ml warmem Wasser, Öl und Salz einen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie ruhen lassen.

Anschließend in 6 Teile teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne 30 Sekunden je Seite ausbacken, bis er Blasen wirft.

Für die Füllung:

200 g küchenfertige Riesengarnelen,
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Limette
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette waschen und trockentupfen. Paprika waschen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Paprika mit gehacktem Knoblauch in Öl braten. Frühlingszwiebeln schräg in grobe Stücke schneiden und dazu geben. Garnelen waschen und trockentupfen. Garnelen hinzufügen, mit etwas Salz, Pfeffer und Limettenabrieb bestreuen und noch ca. 3 Minuten weiterbraten.

Für die Avocado-Creme:

1 reife Avocado
1 grüne Chilischote
1 Limette
½ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. Avocado aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Chili kleinhacken. Koriander, Chili und Limettensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tortillas mit Avocado-Creme bestreichen und befüllen.

Für den Tomatensalat:

2 reife Tomaten
100 g Kidneybohnen aus der Dose
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
½ Bund Koriander
1 Limette
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, entkernen und grob hacken. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten und Zwiebelringe vermengen. Kidneybohnen unterheben. Chili entkernen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Koriander, Olivenöl, Knoblauch und Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Hofmann

Selbstgemachte Tortilla-Chips mit Guacamole-Dip, Hot-Salsa und warmem Hackfleisch-Jalapeño-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortilla:

- 100 g Maismehl
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Das Maismehl mit 150 ml Wasser und Chili, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen. Der Teig sollte nicht zu weich werden.

Teig mit einem Nudelholz zwischen 2 Backpapieren dünn ausrollen. Chips ausschneiden und für ca. 2 - 4 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Für den Salat:

- 200 Rinderhackfleisch
- 1 Römersalatkopf
- 1 Tomate
- 50 g Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Jalapeño
- 3 EL Tomatenmark
- 200 g Schmand
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebel mit Rinderhackfleisch und Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Tomate waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Jalapeño feinschneiden. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Tomate, Mais, Jalapeño, Tomatenmark, Petersilie, Zucker, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einköcheln lassen.

Römersalat waschen und trockenschleudern. Als Schale für den Salatinhalt nutzen. Rest Salat in kleine Streifen schneiden und mit der warmen Hackfleischmasse vermengen.

Den Schmand mit Salz und Pfeffer würzen und oben draufgeben.

Für die Guacamole:

- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1 EL Naturjoghurt
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Saft, Joghurt, Zucker, Salz und Pfeffer mit in den Mixer geben und cremig rühren.

Für den Hot-Dip:

- 1 Tomate
- 1 Jalapeño
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 1 Bund Basilikum
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Tomate waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Jalapeño feinschneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Tomate mit Jalapeño, Tomatenmark, Honig, Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und feinmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.