

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Oktober 2018** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Maria Spallek

Frittierte Fischpastetchen und Tomatensalat mit eingelegter Zitrone

Zutaten für zwei Personen

- | | |
|---|---|
| <p>Für die Fischpastetchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Zwiebel 2 TL Olivenöl 3 Anchovis 100 g geräuchertes Forellenfilet 2 TL Kapern 0,5 Bund glatte Petersilie 4 Frühlingsrollenteigquadrate (21cm) 5 Eier, Größe S Olivenöl, zum Frittieren | <p>Für die Füllung die Zwiebel abziehen, fein hacken und zwei Esslöffel davon in einer Pfanne mit Olivenöl leicht dünsten. Anchovis fein hacken, hinzufügen und unter Rühren garen, bis sie zerfallen. Alles in eine Schüssel geben. Forellenfilet zerdrücken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und zwei Esslöffel davon klein hacken. Kapern klein hacken und mit Petersilie und Forellenfilet mit in die Schüssel geben und vermischen.</p> <p>1 Ei trennen und das Eiweiß aufschlagen. Ein Frühlingsrollenteigquadrat auf die Arbeitsfläche legen und die Ränder mit Eiweiß bepinseln. Ein Viertel der Füllung auf eine Ecke des Quadrats geben, so dass sie bis zur Mitte reicht. Mit dem Löffelrücken eine Vertiefung in die Füllung drücken. Ein Ei hinein gleiten lassen. Den Teig zu einem Dreieck klappen und die Ränder fest aufeinanderdrücken. Diesen Vorgang drei Mal wiederholen.</p> <p>Das Öl etwa 1 cm hoch in eine große Pfanne gießen und auf mittlere Hitze stellen. Fischpastetchen etwa 30 Sekunden von jeder Seite in der Pfanne braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.</p> |
| <p>Für den Tomatensalat:</p> <ul style="list-style-type: none"> 400 g reife rote Fleischtomaten 0,5 rote Zwiebel 1 eingelegte Zitrone 2 EL Olivenöl 1 unbehandelte Zitrone 1 TL Paprikapulver rosenscharf ½ Bund glatte Petersilie ½ Bund Koriandergrün 1 Bund Minze 1 Bund Basilikum Salz, aus der Mühle Pfeffer, aus der Mühle | <p>Tomaten schälen, halbieren, von Kernen befreien und würfeln.</p> <p>Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der eingelegten Zitrone unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Beides mit den Tomaten mischen.</p> <p>Zitrone halbieren und auspressen. In einer Schüssel Öl, einen Teelöffel Zitronensaft und Paprikapulver zu einem Dressing aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Dressing über die Tomaten geben und ziehen lassen. Petersilie, Minze, Basilikum und Koriander abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Tomaten kurz vor dem Servieren mit den Kräutern vermengen.</p> |

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jan Bonitz

Avocado-Papaya-Salat mit Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat: Den Eisbergsalat und die Tomaten waschen und kleinschneiden. Gurke und Papaya schälen und die Papaya von den Kernen befreien. Avocado halbieren, den Kern entfernen und aus der Schale holen. Alles kleinschneiden und in eine große Salatschüssel geben.

1 Eisbergsalat
20 kleine Kirschtomaten
1 Gurke
2 Avocados
1 Papaya

Für das Dressing: Eine große Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die gefrorenen Garnelen sofort hineingeben. 4 - 6 min. köcheln lassen. Rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides zu den Garnelen geben und weitere 5 - 7 min. mit köcheln lassen. Sambal Olek und den Saft der Limette hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Restliches Olivenöl dazugeben und mit Kräutersalz abschmecken. Die Garnelen zusammen mit dem Sud unter den Salat heben.

500 g Garnelen (TK, Tauwasser wird benötigt)
1 Limette
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Sambal Olek
4 EL Olivenöl
Kräutersalz, zum Abschmecken

Für die Garnitur: Banane schälen und in Stücke schneiden. In einer separaten Schüssel dazu reichen. Zum Entschärfen je nach Bedarf 1 TL oder mehr von dem Sauerrahm über den Salat geben.

100 g Sauerrahm
1 Banane

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Rau

Gebratene Jakobsmuscheln und Garnelen auf Karottenconfit mit Kokos-Chili-Kaffir-Fumet

Zutaten für zwei Personen

- Für die Jakobsmuscheln / Garnelen:** Die Jakobsmuscheln und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Rapsöl beidseitig saftig braten.
- 4 Jakobsmuscheln
 - 4 küchenfertige Garnelen
 - Rapsöl, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
 - Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Kokos-Chili-Kaffir-Fumet:** Zitronengras klein schneiden und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter schwenken. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen und alles gut reduzieren lassen.
- 2 Stangen Zitronengras
 - 100 ml Noilly Prat
 - 100 ml trockenen Weißwein
 - 4 EL Butter
 - 400 ml Kokosmilch
 - 500 ml Geflügelfond
 - 1 Chilischote
 - 1 Bund Koriander
 - 3 cm Ingwer
 - 2 EL süß-scharfe Chilisauce
 - 1 Kaffir-Limettenblatt
 - 1 TL Lecitin
 - ½ EL Limonen-Ölivenöl
 - Salz, aus der Mühle
- Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Kaffir-Limettenblatt klein schneiden.
- Kokosmilch, Fond, eine Messerspitze Chili, Kaffirlimettenblatt, Koriander, einen Teelöffel Ingwer und Chilisauce hinzugeben und leicht sämig einkochen lassen.
- Danach alles durch ein Sieb passieren. Lecitin drunter heben.
- Mit Limonen-Ölivenöl, der restlichen Butter und Salz herzhaft würzen. Alles mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und in einer Espressotasse servieren.
- Für das Karottenconfit:** Karotten schälen und grob würfeln. Karottenwürfel mit 10 Gramm Butter, etwas Salz und Vanillezucker in einer Sauteuse schwenken, Karottensaft hinzugeben und abgedeckt weich dünsten.
- 300 g Karotten
 - 20 g Butter
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 2 EL Karottensaft
 - Salz, aus der Mühle
- Abgießen und in einem Küchentuch auswringen. Anschließend in einem Mixer mit der restlichen Butter nicht zu fein pürieren. Eventuell nochmals würzen.
- Für die Garnitur:** Avocado schälen, halbieren, entkernen und zerdrücken. Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Limette halbieren und auspressen. Avocado mit einem Esslöffel Koriander, etwas Limettensaft, einer Prise Chilipulver und Salz zusammen mixen und in einen Spritzbeutel füllen.
- ½ reife, feste Avocado
 - 2 Zweige Koriander
 - 1 unbehandelte Limette
 - 1 Prise Chilipulver
 - 1 Karotte
 - 3 EL Rapsöl
 - 1 EL Butter
 - Salz, aus der Mühle
- Karotte schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl und Butter frittieren.
- Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lukas Kurth

Lachstatar auf asiatischem Gurkensalat und Yuzu-Mayonnaise aus dem Grüntee-Rauch

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

250 g Lachs in Sushi-Qualität
 1 EL Olivenöl
 1 EL eingelegten Ingwer
 1 EL Fischsauce
 1 unbehandelte Limette
 1 TL Scharfes Chiliöl
 1 TL Sesamsamen
 1 TL dunkles Sesamöl
 1 Frühlingszwiebel
 verschiedene kleine Blüten, zum
 Garnieren (z.B. Basilikumblüten)

Für das Lachstatar den Lachs in 4-6 mm große Würfel schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zesten der Limette abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Frühlingszwiebel abziehen und in kleine Ringe schneiden.

Einen Esslöffel Limettensaft, einen Teelöffel Limettenzesten, Sesamsamen, Olivenöl, Ingwer, Fischsauce, Chiliöl, Frühlingszwiebeln und Sesamöl zusammen mit dem Lachs in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 EL Sojasauce
 1 EL dunkles Sesamöl
 ½ TL scharfes Chiliöl
 Neutrales Öl, zum Einreiben

Die Gurke gut waschen und mit dem Sparschäler die Schale schälen. Die Schale nicht wegwerfen, sie wird noch gebraucht. Anschließend die Gurke in dünne Streifen schneiden. Alle Streifen sollten die gleiche Länge haben und mittig abwechselnd Gurkenstreifen und Schale auf einem Teller zu einem Quadrat anrichten.

Eine Marinade aus Sojasauce, Sesamöl und Chiliöl zusammenmischen. Einen runden von innen geölten Anrichtering auf den angerichteten Gurkenscheiben platzieren und 3-4 cm hoch mit dem Lachstatar füllen. Die Blüten und das Salzkraut darauf verteilen.

Für die Yuzu-Mayonnaise:

200 ml Sonnenblumenöl
 1 Ei
 ½ TL Reisesseig
 ½ TL Wasabi
 1 Yuzu (alternativ Yuzusaft)
 ½ TL scharfes Chiliöl

Einen Teelöffel der Yuzuschale abreiben, anschließend halbieren und 1,5 Teelöffel Saft auspressen.

Das Öl, Ei, Reisesseig, Wasabi, Yuzu-Schale und Saft und Chiliöl in ein hohes schmales Gefäß geben und den Pürierstab hineinstellen.

Pürierstab einschalten und ganz langsam nach oben ziehen. Die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit sehr feiner Tülle füllen und die Mayonnaise um und auf das Lachstatar verteilen.

Für den Grüntee-Rauch

Grüntee aus biologischem Anbau
 (für die Rauchpistole)

Den Grüntee in eine Rauchpistole füllen, entzünden und den Schlauch der Rauchpistole in eine Glasglocke führen, die über dem Lachstatar steht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michaela Stascheck

Antipasti: Champignons in Weißweinsauce & Gegrillte Auberginen & Zucchini mit Sherry-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für die Champignons in

Weißweinsauce:

250 g mittelgroße weiße Champignons
1 Knoblauchzehe
1/2 L Weißwein
1/2 Bund Blatt Petersilie
30 g Butter
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200° C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Champignons putzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignons in die Pfanne geben und von allen Seiten gleichmäßig anbraten, mit Weißwein ablöschen, etwas einköcheln lassen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Blatt Petersilie von den Zweigen zupfen, grob hacken und ebenfalls hinzufügen.

Etwas Butter und Olivenöl dazu geben unterheben und erneut mit frischer Petersilie bestreuen.

Für die gegrillten Auberginen:

2 kleine Auberginen
3 San Marzano Tomaten
1 Knoblauchzehe
8 EL Olivenöl
10 EL Balsamicoessig
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Auberginen waschen, abtrocknen, längs in gleich starke Scheiben schneiden und die Schnittflächen salzen. Grillpfanne erhitzen. Auberginen mit Olivenöl bestreichen, von beiden Seiten in der Grillpfanne so anbraten, dass ein quadratisches Grillmuster entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten, waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl und Balsamicoessig zu einer Vinaigrette verrühren. Knoblauch abziehen, fein hacken und unter die Vinaigrette heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel auf den gegrillten Auberginenscheiben verteilen und mit Vinaigrette beträufeln.

Für die Zucchini mit Sherryvinaigrette:

1 kleine grüne Zucchini
1 kleine gelbe Zucchini
1 kleine rote Paprika
6 cl Sherry
1 Zitrone
8 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren, entkernen und im Backofen bei 200 °C Grad in den Ofen geben bis die Schale dunkel wird und sich wölbt. Aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen.

Zitrone halbieren und auspressen. Sherry, 2 EL Zitronensaft, Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini der Länge nach in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln. Grillpfanne erneut erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten, so dass ebenfalls ein quadratisches Grillmuster entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika von der Haut befreien und in feine Würfel schneiden.

Paprikawürfel auf die Zucchinischeiben geben und mit der Vinaigrette beträufeln.

Für die Garnitur:

1 Stange frisches Ciabatta
50 g kleine Kapern
Mehl, zum Bestäuben
Öl, zum Frittieren

Reichlich Öl zum Frittieren in einer Pfanne erhitzen. Kapern in Mehl wenden und kurz im heißen Öl frittieren. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Ciabatta aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.