

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Juni 2023** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Niklas Betken

**Apfel-Avocado-Tatar mit Wasabi-Mayonnaise und
gebackenem Camembert**

Zutaten für zwei Personen

Für das Apfel-Avocado-Tatar:

- 1 grüner Apfel
- 1 große Avocado
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Schalotte
- 1 Limette, davon Saft & Abrieb
- 2 cm Ingwer
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL weißer Balsamico
- Kresse, zum Garnieren
- 1 Prise rosenscharfes Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado schälen, entkernen und fein würfeln. Etwas Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Avocado mit Limettensaft und -abrieb säuern. Apfel waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und 1 TL fein würfeln. Alles mit der Avocado vermengen. Alle Gewürze mit Öl und Essig hinzugeben und miteinander vermengen. Mit einem Servierring anrichten und mit etwas Kresse garnieren.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

- 1 TL Wasabi-Paste
- 1 Limette, davon Saft & Abrieb
- 1 Ei
- 150 g Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Anschließend mit Eigelb und Wasabipaste zusammen in ein Gefäß füllen und mit einem Pürierstab aufmixen. Rapsöl in einem dünnem Strahl hinzufügen und währenddessen weiter mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebackenen Camembert:

- 2 ganze Camembert, à 125 g
- 1 Ei
- 4 EL Mehl
- 8 EL Panko
- 500 ml Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Camembert im Ganzen erst in Mehl wenden, danach durch die Eimasse ziehen und in Panko panieren. Anschließend im erhitzten Sonnenblumenöl in der Fritteuse frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Aniko Reusche

Jakobsmuscheln und Garnelen mit Paprika-Safran-Creme und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln und Garnelen:

- 4 küchenfertige Jakobsmuscheln
- 2 küchenfertige Garnelen
- 50 g Butter
- 1 TL geschmacksneutrales Öl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 TL Keta Kaviar, zum Garnieren

Eine Pfanne mit Öl auspinseln. Jakobsmuscheln und Garnelen mit Butter darin 1,5 Minuten auf jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF werden **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten empfohlen (Stand: Mai 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich (mit der Hand gesammelt)

Laut WWF wird **die tropische Garnele** aus folgenden Gebieten empfohlen (Stand: Mai 2023):

- Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- Wahl: Thailand, Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)
- Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für die Paprika-Safran-Creme:

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 Zitrone, davon Abrieb
- 2 TL Crème fraîche
- 2 EL Fischfond
- 0,2 g gemahlener Safran
- ¼ TL Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle

Paprika und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in heißem Wasser garen. Wasser abschütten und Gemüse ausdampfen lassen.

Gemüse mit Fischfond, Safran und Chiliflocken pürieren. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Crème fraîche untermischen und mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

- 100 g Naturjoghurt
- 80 g Butter
- 150 g Mehl
- ½ TL Natron
- 4 TL Backpulver
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl

Joghurt, Mehl, Natron, Backpulver, Salz und Zucker zu einem Teig kneten. Teig einige Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann dünn ausrollen und in einer Pfanne in Öl ausbacken. Fladen mit flüssiger Butter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Yvonne Hölzel

Parmesan-Cracker mit Zucchini-Füllung, Garnelen-Mozzarella-Rolle und Limetten-Schmand

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmesan-Cracker:

40 g Parmesan
50 g Butter, zimmerwarm
50 g Eiweiß, ca. 1-2 Eier
50 g Mehl

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Parmesan reiben. Eier trennen und das Eiweiß auffangen. Parmesan, Butter, Eiweiß und Mehl mischen und gut verkneten. Teig zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen und im Kühlschrank aufbewahren. Teig anschließend in ein rechteckiges Stück schneiden, auf ein Backgitter geben und mit Hilfe einer Teigspachtel den Teig in eine wellige Form bringen. Danach im Ofen für 12 Minuten backen. Zum Schluss im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Zucchini-Füllung:

150 g Zucchini
20 g schwarze, entsteinte Oliven
15 g Pinienkerne
3 Halme Schnittlauch
20 g Olivenöl
1 g Meersalz

Zucchini putzen, in kleine Stücke schneiden und einige Minuten in Olivenöl garen. Oliven und Schnittlauch klein schneiden. Zucchini, Oliven, Schnittlauch, Pinienkerne und Salz verrühren und kurz vor dem Servieren als Füllung zwischen die zwei gebackenen Parmesan-Cracker geben.

Für die Garnelen-Mozzarella-Rolle:

5 rote Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale, in Sushi-Qualität
1 Mozzarella-Kugel
1 Limette
1 Halm Schnittlauch
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen säubern und ggf. den Darm entfernen. Garnelen halbieren, auf Klarsichtfolie aufgeschnitten leicht überlappend aneinanderlegen und mit Öl beträufeln. Leicht plattdrücken und mit der zweiten Lage Folie abdecken. Mit einem Fleischklopfer vorsichtig flach drücken. Dann mithilfe eines Teigspachtels in Form bringen. Obere Folie wieder abziehen und mit etwas Küchenpapier überschüssiges Öl abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mozzarella sehr klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Spritzbeutel füllen. Mozzarella-„Creme“ der Länge nach auf die Garnelen spritzen. Alles zusammen mithilfe der Folie zusammenrollen. Ca. 10 Minuten kühlstellen. Vor dem Servieren mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Mit Schnittlauch garnieren.



Laut WWF wird **die tropische Garnele** aus folgenden Gebieten empfohlen (Stand: Mai 2023):

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand, Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für den Limetten-Schmand:

50 g Schmand
½ Limette, davon Abrieb & Saft
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Schmand mit 1 Esslöffel Limettensaft, Limettenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Hahn

Selbstgemachte Dumplings mit Hackfleisch-Füllung, Soja-Sud und geschmortem Pak Choi mit Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:

200 g Dinkelmehl
1 Prise Salz

Das Mehl mit 100 ml Wasser und einer Prise Salz zu einem trockenen Nudelteig kneten. Den Teig im Kühlschrank für 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

200 g gemischtes Hackfleisch
½ Chinakohl
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Chilischote
3 cm Ingwer
1 Ei
1 Bund Koriander
3 EL Sojasauce
1 Prise Kreuzkümmel
Sesamöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Chili klein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chinakohl kleinschneiden.

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, klein schneiden, mit dem Ei verquirlen und in der Pfanne in Öl braten. Koriander fein hacken und mit der Frühlingszwiebel-Ei-Masse, Chinakohl, Chili, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel vermischen. Hackfleisch dazugeben, wieder gut vermischen und mit Sojasauce, Pfeffer, Kreuzkümmel und einer Prise Salz abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Sesamöl, zum Anbraten

Den hergestellten Teig mit einer Nudelmaschine oder Nudelholz dünn ausrollen und mit einer Tasse oder einem Servierring ausstechen, so dass man einen runden Fladen erhält. Den Dumplingteig jetzt mit einem TL der Füllung befüllen. Die Teigtasche zusammenklappen und andrücken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Dumplings in die heiße Pfanne geben und 3 Minuten scharf anbraten. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und die Pfanne abdecken damit die Dumplings im Wasserdampf garen, bis das Wasser verdampft ist.

Für den Pak-Choi:

2 Baby-Pak-Choi
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
200 ml Gemüsefond
30 g Cashewkerne
4 EL Sojasauce
3 EL Sherry
1 TL Zucker
Pflanzenöl, zum Anbraten

Cashewkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Pak Choi längs halbieren. Chili klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch und Chili in einer Pfanne mit Öl bei starker Hitze anbraten. Zucker darüber streuen und kurz mitbraten. Mit Gemüsefond, Sherry und Sojasauce ablöschen. Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben. Cashewkerne dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten schmoren.

Für den Soja-Sud: Sojasauce mit Reissessig und 50 ml Wasser in einen Topf geben. Ingwer und Knoblauch schälen, Chili halbieren und alles in den Topf geben.
100 ml Sojasauce
1 TL Reissessig
3 cm Ingwer
1 Stange Zitronengras
Zitronengras mit dem Messer einschneiden und ebenfalls in den Sud legen. Den Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen und vor dem Anrichten durch ein Sieb geben. In einer kleinen Schüssel servieren.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Laura Krafft

Kokos-Kaffirlimetten-Suppe mit Shiitake und Lachs-Tataki

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

8 Shiitake
50 g Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g Ingwer
30 g frischer Galgant
4 frische rote Thaichilis
4 frische grüne Thaichilis
40 g Butter
200 ml Kokosmilch
100 ml Krustentierfond
6 Kaffirlimettenblätter
2 EL Stärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf aufstellen und die Hälfte der Butter erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Galgant schälen, reiben, zur Butter geben und farblos anschwitzen. Limetten halbieren und auspressen. Thaichilis im Ganzen dazugeben und gegen Ende, je nachdem wie viel Schärfe gewünscht ist, wieder entnehmen. Mit Krustentierfond ablöschen.

Kokosmilch und Kaffirlimettenblätter mit zur Suppe geben. Suppe nocheinmal etwas köcheln lassen und durch ein Passiersieb geben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell nochmal mit Stärke aufkochen lassen, wenn sie zu dünn ist. Suppe in eine Karaffe geben, damit man diese später angießen kann.

Shiitakepilze vierteln. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Beides in restlicher Butter in der Pfanne angehen lassen und leicht rösten, mit ein wenig Salz würzen.

Für das Tataki:

150 g Lachsfilet, ohne Haut, aus der Mitte
20 ml Teriyakisauce
1 EL geröstetes Sesamöl
20 g schwarzer und weißer Sesam
5 g Shichimi Togarashi
Salz, aus der Mühle

Lachs mit Teriyaki marinieren und von jeder Seite in einer Pfanne in Sesamöl ca. fünf Sekunden scharf anbraten und sofort wieder herausnehmen, so dass der Fisch von innen roh bleibt. Lachs in Scheiben schneiden und auf separatem Teller anrichten, mit Togarashi und Salz würzen und mit schwarzem und weißem Sesam garnieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Auf atlantischen Lachs sollten Sie nur als 2. Wahl zurückgreifen. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang), (alle Fangmethoden) oder Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Ringwaden, Schleppangeln)
- 2. Wahl (atlantischer Lachs): Europa: Norwegen, Schottland, Irland, Faröer, Island, Aquakultur: Netzkäfiganlagen oder Nordostatlantik FAO 27: Ostsee, Wildfang: Fallen

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander
5 essbare Blüten

Koriander hacken. Gericht mit Koriander und Blüten garnieren.

Shiitake und Koriander in tiefe Teller geben. Tataki auf Teller daneben anrichten. Die Suppe in einer Karaffe zum Angießen daneben geben und mit Koriander und Blüten garniert servieren.