

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juni 2023** ▪  
**ChampionsWeek ▪ "Frühstück & Brunch" mit Björn Freitag**



**Kurt Daibenzeiher**

**Shakshuka „Italiana“ mit pochiertem Ei, Basilikumpesto und Pfannbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Tomatensauce:**

3 San-Marzano-Tomaten  
 1 rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1-2 EL Crème fraîche  
 1-2 EL dunkler Balsamicoessig  
 80 ml Gemüsefond  
 2 Zweige Basilikum  
 5 Zweige Oregano  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen, halbieren und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Oregano und Basilikum ebenfalls im Öl anschwitzen. Mit Balsamicoessig ablöschen. San-Marzano-Tomaten waschen, danach würfeln und köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit zu gering wird, die Tomatenwürfel aber noch nicht ausreichend gegart sind, Gemüsefond angießen.

Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Crème fraîche geschmacklich abrunden.

**Für die Zucchini:**

1 gelbe Zucchini  
 Zucker, zum Karamellisieren  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen und würfeln, salzen und entwässern. In einer Pfanne mit etwas Öl, Zucker und Salz karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Spinat:**

100 g Babyspinat  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Eiswasser

Spinat im kochenden Salzwasser blanchieren und im Eiswasser kurz abschrecken. Danach hacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Pesto:**

1 Bund Basilikum  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Limette, davon Saft  
 40 g Parmesan  
 60 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch im Mörser so lange zerstoßen, bis eine sämige Masse entsteht. Salz und die gewaschenen Basilikumblätter dazugeben und weiter zerstoßen.

Parmesan reiben. Parmesan und Öl nach und nach zugeben, bis eine cremige Paste entsteht. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- Für die Eier:** Ei vorsichtig in eine kleine Schale aufschlagen, dabei muss das Eigelb unbedingt unbeschädigt bleiben. Wasser mit Essig in einen Topf geben, kurz zum Kochen bringen und danach die Hitze reduzieren, damit das Wasser nicht zu sprudeln beginnt. Mit einem Löffel im Topf durch gleichmäßiges Rühren einen Strudel erzeugen und das Ei aus dem Gefäß vorsichtig in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Das Ei so lange im Wasser garen, bis das Eiweiß stockt. Das Eigelb sollte flüssig bleiben.
- Für das Pfannenbrot:** Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel einer Küchenmaschine kurz vermischen. Milch, Olivenöl und Rosmarin zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig darf nicht zu hart werden. 10 Minuten ruhen lassen.
- 1-2 Zweige Rosmarin  
100 ml Milch  
150 g Mehl  
½ TL Backpulver  
1 EL Olivenöl  
½ TL Salz
- Teig in pfannengroße Fladen formen und von jeder Seite in der mit Öl bepinselten Pfanne ca. 5 Minuten knusprig backen.
- Für die Fertigstellung:** Parmesan zu Flocken hobeln. Basilikumblätter abzupfen. Tomatensauce als Basis im großen Ring auf Tellern platzieren. Spinat und Zucchini darauf platzieren. Mit Parmesanflocken bestreuen und einige Minuten im Ofen gratinieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Shakshuka damit garnieren.
- 50 g Parmesan  
1 Zweig Basilikum  
1 Bund Frühlingszwiebeln
- Das pochierte Ei auf dem Gratinierten platzieren und mit Basilikumblätter garnieren. Pesto punktuell am Tellerrand verteilen und servieren.



Tarkan „Benni“ Özgöz

## Backofen-Omelett-Wrap mit Avocado-Schmand, frisch geräuchertem Lachs, gebratenem Lauch und Dill-Frischkäse-Creme

Zutaten für zwei Personen

### Für das Omelett:

1 Möhre  
1/3 Stange Lauch  
3 Eier  
60 g Parmesan  
1 EL Crème fraîche  
1 TL Backpulver  
60 g Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Möhre schälen und raspeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Eier verquirlen, Crème fraîche unterrühren und Mehl und Backpulver hineinsieben. Parmesan reiben. Parmesan, Lauch und Möhre unter die Ei-Masse heben. Masse auf ein Backblech mit Backpapier dünn in Form eines Rechtecks verteilen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten goldbraun backen. Omelett vorsichtig vom Papier lösen und umdrehen.

### Für die Füllung:

1 große Avocado  
1 Zitrone, davon Saft & Abrieb  
2 EL Schmand  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 2 TL Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado, Zitronensaft und -abrieb und Schmand zu einer cremigen Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Omelett streichen.

### Für den Lachs:

150-180 g Lachsfilet, ohne Haut  
½ Zitrone, davon Saft & Abrieb  
2 cl Cognac  
2 Zweige Thymian  
4-5 getrocknete Wacholderbeeren  
3 EL Rohrzucker  
1 TL Ursalz  
Räucherchips + Räucherspäne Buche, gemischt

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Salz, Pfeffer, Cognac, Rohrzucker, Zitronenabrieb und -saft in einer Schüssel mischen. Thymianblättchen hineinzupfen und das Lachsfilet darin 10-15 Minuten marinieren. Räucherchips und Räucherspäne mit Wacholderbeeren in ein feuerfestes Gefäß streuen und den Lachs auf einem Gitter darüber positionieren. Buchenchips anzünden und den Lachs mit einem hohen Deckel abdecken, so dass der Rauch nicht entweichen kann und in den Lachs einzieht.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*) (Ringwaden, Schleppangeln)

### Für den Lauch:

1 Stange Lauch  
Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Lauchringe in Öl kross anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Dill-Frischkäse-Creme:**

1 Bund Dill  
1 Zitrone, davon Saft  
3 EL Frischkäse  
3 EL Joghurt  
10 ml Sahne  
20 ml Milch  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle

Milch, Sahne und Zucker zusammenrühren, Joghurt und Frischkäse untermischen und zu einer cremigen Textur verrühren. Zitrone auspressen, Saft hineingeben und mit Salz abschmecken. Dill hacken und unter die Creme rühren.

**Für die Garnitur:**

1-2 Zweige Dill

Gericht mit Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Steinkopf

## Gebackenes Ei mit grünem Spargel und Tomate, Bacon-Marmelade, Käse-Crème-brûlée und frisch gebackenem Brötchen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Brötchen:

250 g Dinkelmehl  
100 g Roggenmehl  
150 g Weizenmehl  
½ Würfel frische Hefe  
1 TL flüssiger Honig  
1 TL Salz  
300 ml lauwarmes Wasser

Die Hefe mit Honig verrühren bis es eine flüssige Masse ergibt. 300 ml lauwarmes Wasser und Salz dazugeben. Mit dem Handmixer und Knethaken alles vermengen. Mehlsorten mischen und unter ständigem Kneten zu der Hefemischung geben. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und kleine Brötchen formen. Wer Zeit hat, kann die Teiglinge 30 Minuten ruhen lassen. Die Brötchen an der Oberfläche kreuzförmig einschneiden und in den NICHT vorgeheizten Ofen geben. Die Brötchen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 30 Minuten knusprig backen. Wer es knuspriger mag, kann für die letzten 5 Minuten die Temperatur etwas erhöhen. Brötchen vor dem Verzehr etwas auskühlen lassen.

### Für das Ei:

3 Eier, Größe L  
25 g Parmesan  
100 g Panko  
1-2 Zweige Petersilie  
1-2 Zweige Basilikum  
einige Blätter frischer Estragon  
500 ml Rapsöl  
Fleur de sel, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

2 Eier 5 ½ Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken.

Panko mit Kräutern im Mixer zu einer feinen Panierung zerkleinern. Masse mit fein geriebenem Parmesan vermengen und kräftig würzen. Aus Mehl, verquirltem und gewürzten Ei und der Kräuter-Panko-Mischung eine Panierstraße aufstellen.

Öl auf 160 Grad erhitzen. Eier vorsichtig schälen. In Mehl, dann in Ei und dann in der Kräuter-Panko-Mischung panieren. Eier für 2-3 Minuten im heißem Öl frittieren. Auf Küchenkrepp entfetten und mit etwas Fleur de sel bestreuen.

### Für den Spargel und die Tomate:

4 Stangen grüner Spargel  
10 Kirschtomaten  
3 EL Olivenöl  
Cayennepfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel und Tomaten waschen und holzige Enden vom Spargel (ungeschält) abschneiden. Spargel halbieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Spargel scharf anbraten. Kirschtomaten dazugeben und mit dem Spargel einige Minuten schmoren. Der Spargel sollte noch etwas Biss haben. Gemüse mit Gewürzen abschmecken.

### Für die Bacon-Marmelade:

200 g Speckscheiben  
100 g rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
30 g brauner Zucker  
1 ½ dunkler Balsamicoessig  
30 ml Ahornsirup  
40 ml Whisky  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Speck in feine Streifen schneiden. Speck in einem Topf ohne Öl scharf anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen. Das Bratfett bis auf wenige EL abschütten. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Etwas Pfeffer dazugeben und unterrühren. Mit Whisky und Ahornsirup ablöschen und 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Balsamico und Zucker dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Speck dazugeben und 15 Minuten bei milder Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

**Für die Käse-Crème-brûlée:**

100 g Bergkäse	Secco mit Madeira aufkochen und Alkohol etwas verdampfen lassen.
150 ml Sahne	Bergkäse fein reiben. Sahne und Bergkäse zu dem Alkohol dazugeben.
1 EL Crème fraîche	Senf mit in die Masse geben und unter ständigem Rühren mit dem Quirl leicht köcheln, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und
50 ml Secco	Muskatnuss abschmecken. Agar-Agar dazugeben und köcheln lassen,
2 EL Madeira	bis die Masse andickt. Währenddessen stetig weiter rühren. Crème
1 TL mittelscharfer Senf	fraîche dazugeben und die Masse in Crème-Brûlée-Schälchen geben.
1 TL brauner Zucker	Diese können gut im Gefrierschrank vorgekühlt werden. Masse in den
2 TL Agar-Agar	Tiefkühler oder Kühlschranks geben und etwas fest werden lassen. Mit
Muskatnuss, zum Reiben	etwas braunem Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner
Salz, aus der Mühle	abflämmen.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Filip Haase**

## **Vietnamesisches Frühstück: Shiitake-Phở mit selbstgemachten Reisbandnudeln, knusprigem Lauch und vietnamesischem Eiskaffee**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Shiitake-Pho:**

200 g frische Shiitake  
2 EL getrocknete Shiitake  
½ Stange Lauch  
2 Schalotten  
2 cm Ingwer  
1 Birds-Eye-Chili  
1 Sternanis  
1 Kardamomkapsel  
2 Gewürznelken  
1 Zimtstange  
1 EL helle Sojasauce  
1l Gemüsefond  
2 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten abziehen, klein würfeln und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Die getrockneten Shiitake mit dem Multizerkleinerer zu einem feinen Pulver mixen und zu den Schalotten geben. Ingwer, Sternanis, Kardamom, Gewürznelken, Zimtstange zugeben und 5 Minuten mitbraten, bis die Mischung dunkel und klebrig wird.

1-2 Shiitake in Scheiben schneiden und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Lauch längs halbieren und in Ringe schneiden. Chili fein hacken, die restlichen Shiitake in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Lauch in den Topf geben und weitere 8-10 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist. Sojasauce und Gemüsefond hinzufügen und aufkochen. Nach dem Aufkochen die Temperatur reduzieren und noch nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Scheiben geschnittene Shiitake mit etwas Chili in etwas Öl gleichmäßig anbraten. Als Suppeneinlage verwenden.

### **Für die Reisbandnudeln:**

95 g Reismehl  
37 g Maisstärke  
30 g Tapiokastärke  
½ TL Zucker  
½ TL Salz  
400 ml lauwarmes Wasser  
Neutrales Öl, zum Einfetten

Reismehl, Tapiokastärke, Maisstärke, Salz und Wasser miteinander verrühren und 15 Minuten ruhen lassen. Eine Aluform mit Öl einpinseln und die Reisteigmischung einfüllen, bis etwa eine Höhe von 2-3 mm erreicht ist. Dann in einen Topf mit Dampfeinsatz stellen und für ca. 4 Minuten dämpfen, bis sich leichte Blasen bilden und der Teig durchsichtig wird. Anschließend die Form aus dem Dämpfer holen, 2-3 Minuten abkühlen lassen. Dann den Teig herausheben und auf ein geöltes Schneidebrett geben und dort in ca. 1 cm breite Bandnudeln schneiden.

### **Für den knusprigen Lauch:**

½ Stange Lauch  
Öl, zum frittieren

Lauch putzen und in lange Streifen schneiden. Im heißen Öl frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier legen.

### **Für den Cà Phê Sữa Đá:**

50 ml gezuckerte Kondensmilch  
4 TL Kaffeepulver  
Crushed Ice

Kondensmilch zusammen mit etwas Crushed Ice in ein dickwandiges Glas geben. Das Kaffeepulver in das Metallsieb des Kaffee-Phins geben und anschließend etwas andrücken. Anschließend den kompletten Filter mit der Unterplatte auf das Glas setzen und 4 EL kochendes Wasser eingießen, um den Kaffee etwas quellen zu lassen. Nach 30 Sekunden den Siebbehälter mit kochendem Wasser befüllen. Zusammen mit Löffel und Teller zum Abstellen des Phins servieren.

### **Für die Garnitur:**

1 Limette  
1 rote Chili  
2 Frühlingszwiebeln  
4 Zweige Koriander

Limette in Spalten schneiden und zur Suppe reichen. Koriander in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und zusammen mit dem frittierten Lauch auf der Suppe anrichten. Chili in feine Streifen schneiden und auf der Suppe anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juni 2023** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Zusatzgericht" von Björn Freitag**



**Rührei mit geräucherter Makrele und Schnittlauch-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Makrele:**

1 heiß geräucherte Makrele  
2 Scheiben Vollkornbrot  
3 Eier  
1 Flocke Butter  
1 Schuss Mineralwasser  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brot in einer Pfanne anrösten.

Makrele halbieren. Bauchlappen abschneiden, dann die Haut abziehen. Mit einem Keilschnitt die Gräten heraus schneiden.

Eier aufschlagen. Einen Schuss Mineralwasser zufügen und verquirlen. Mit Salz würzen.

Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Verquirltes Ei zugeben und Rührei braten. Rührei auf Brot mit Makrele anrichten.



Laut WWF ist die **Makrele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (Scomber scombrus) (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: östl. Mittelatlantik FAO 34 (Scomber colias) (Ringwaden, Pelagische Scherbrettnetze)

**Für den Schnittlauch-Joghurt:**

200 g griechischer Joghurt  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch fein schneiden und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 Lauchzwiebel  
1 rote Zwiebel  
2 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL Zucker

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einen Topf Essig, Zucker und einen Schuss Wasser geben und die Zwiebeln hineingeben. Einige Minuten köcheln lassen. Aus dem Sud nehmen und etwas abtropfen lassen.

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Gericht mit gepickelten Zwiebeln und Lauchzwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.