

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juni 2023** ▪
Tagesmotto „Fastfood“ mit Nelson Müller



Katja Zimny

Croque Madame 2.0: Gebackene Schinken-Käse-Röllchen mit zweierlei Ei, Guacamole und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Béchamelsauce:

- 200 ml Milch
- 2 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 50 ml Gemüsefond
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen und mit Mehl abbinden. Milch angießen und einrühren. Gemüsefond angießen und etwas köcheln lassen bis die Sauce andickt. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sauce mit Paprika, Cayenne, Salz und Pfeffer würzen und Petersilie unterrühren.

Für die überbackenen Schinken-Käse-Röllchen:

- 3 Scheiben Tramezzini
- 150 g gekochter Schinken in sehr dünnen Scheiben
- 4 Kräuterseitlinge
- 1 Schalotte
- 100 g Gruyère in sehr dünnen Scheiben
- 2 EL Butter
- 3 Zweige glatte Petersilie

Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butter andünsten. Kräuterseitlinge putzen, längs in dünne Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tramezzini nebeneinanderlegen und seitlich an den Enden fest aufeinanderdrücken, sodass ein langes Tramezzino entsteht. Großzügig mit Béchamelsauce bestreichen. Schinken und Käse auflegen, mit gebratenen Kräuterseitlingen belegen (drei Pilzscheiben für die Garnitur aufheben). Dann Tramezzini eng zusammenrollen, mit Frischhalte- oder Alufolie einwickeln, gut zusammendrücken und für 10 Minuten in das Gefrierfach legen. Anschließend auspacken, in der Mitte durchschneiden und von allen Seiten mit zerlassener Butter bestreichen. Mit der Schnittseite nach oben auf einem Backblech für 10 Minuten in den Ofen geben. Etwa zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Grillfunktion anschalten.

Für die Guacamole:

- 1 Avocado
- 2 Kirschtomaten
- 1 Limette, davon Saft
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Zweige Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fein hacken und mit einer Gabel zusammendrücken. Tomaten waschen und ebenfalls fein hacken. Beides mit Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Limette auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Limettensaft und Koriander unter Guacamole rühren.

- Für die zweierlei Eier:** Wasser in einem großen Topf zum Sieden bringen und Essig dazugeben.
4 Eier 1 Ei aufschlagen und in eine Tasse geben. Wasser mit einem Löffelstiel
30 g Semmelbrösel rühren bis ein kleiner Strudel entsteht. Ei direkt in die Mitte des Strudels
1 TL Salz gleiten lassen und ca. 3-4 Minuten pochieren. Mit einem zweiten Ei
2 EL Weißweinessig wiederholen.
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Semmelbrösel
auf einem kleinen, flachen Teller ausbreiten. Übrige Eier aufschlagen und
trennen. Eigelbe ganz vorsichtig auf Semmelbrösel-Bett gleiten lassen
und mit Bröseln von allen Seiten bedecken. Ins heiße Fett geben und
goldbraun ausbacken.
- Für den Wildkräutersalat:** Salat waschen und trockenschleudern. Bei Bedarf in mundgerechte
50 g Wildkräutersalat Stücke zupfen. In einer kleinen Schüssel Balsamico, Olivenöl,
1 TL Aprikosenmarmelade Aprikosenmarmelade, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing
½ TL Dijonsenf vermischen. Salat mit Dressing marinieren.
2 EL heller Balsamico
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Gericht mit Brunnenkresse garnieren.
Brunnenkresse
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robert Behounek

Philly Cheesesteak mit Zwiebelmarmelade und "Cacio e pepe"-Fries

Zutaten für zwei Personen

Für die Zwiebelmarmelade:

3 Schalotten
80 g Butter
150 g Zucker
150 g Honig
30 ml trockener Rotwein
100 ml Ahornsirup
200 ml dunkler Balsamico
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Schalotten abziehen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Stetig umrühren und mit Balsamico, Rotwein und Ahornsirup ablöschen. Mit Honig zu einer dickflüssigen Masse einkochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Kurz vor dem Servieren auf das knusprig gebackene Baguette streichen bevor Fleisch und Käsesauce darüber kommt.

Für das Philli Cheesesteak:

300 g Rib-Eye-Steak
1 ganzes Baguette
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Knoblauchzehe
200 g Cheddar
150 g Gruyère
150 g Gouda
400 ml Milch
110 g Butter
50 ml Sojasauce
150 g Mehl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Cayennpfeffer
½ TL Rauchsatz
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Ribeye Steak in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, ½ TL Paprikapulver, Rauchsatz, Pfeffer, Sojasauce, ½ TL Cayennpfeffer und Knoblauch marinieren. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Mit in die Fleischmarinade geben. Alles in einer Pfanne mit Öl und 1/4 Butter medium anbraten. Baguette längs aufschneiden und im Ofen knusprig erwärmen bis kurz vor dem Servieren.

Mit Mehl und Butter eine Mehlschwitze ansetzen und mit Milch aufgießen. Gruyère, Cheddar und Gouda fein reiben und langsam unter Mehlschwitze rühren bis Käse komplett geschmolzen ist. Käsemasse mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Paprikapulver und Cayennpfeffer würzen und zu einer cremigen Käsesauce verrühren.

Für die „Cacio e pepe“-Pommes:

4 festkochende Kartoffeln
100 g Pecorino
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in dünne Pommes schneiden. In Wasser einlegen und von Stärke befreien. Abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trockentupfen. In Fritteuse zweimal knusprig ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit geriebenem Pecorino und schwarzem Pfeffer toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Josefine Hausendorf

BBQ-Bacon-Burritos mit Coleslaw

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortillas:

180 g Weizenmehl, Type 405
Mehl, für die Arbeitsfläche
¼ TL Backpulver
2-3 EL Olivenöl
½ TL Salz
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Das Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben, mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Öl und 120 ml warmes Wasser hineingeben und mit einer Gabel verrühren, bis der Teig beginnt zu klumpen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten bis er glatt und elastisch ist. Abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen. Dann in 3-4 Teile abstechen, sehr dünn in Fladenform ausrollen. In einer Pfanne mit Öl etwa 30-60 Sekunden von jeder Seite ausbacken. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt beiseitestellen bis sie gefüllt werden.

Für die BBQ-Sauce:

1 Zwiebel
100 ml Cola
50 ml Whisky
50 ml Apfelsaft
100 g Tomatenketchup
100 ml passierte Tomaten
1 TL Instantkaffee
70 g brauner Zucker
1 Prise Chilipulver
4 Tropfen Liquid Smoke Hickory
2 EL Neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. In einem Topf mit Öl andünsten und mit Zucker karamellisieren lassen. Mit Whisky ablöschen und Cola angießen. Dann Ketchup, passierte Tomaten, sowie Apfelsaft einrühren. Zum Köcheln bringen. Instantkaffee hinzugeben und etwas reduzieren lassen. Mit Liquid Smoke, Salz und Pfeffer, sowie Chili abschmecken und weiter einkochen lassen. Einen Teil der Sauce unter das Hackfleisch (siehe unten) mischen, den anderen Teil separat zum Gericht servieren.

Für die Füllung:

250 g Rinderhackfleisch
100 g Frühstücksspeck am Stück
100 g Gouda
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Öl auslassen, bis er knusprig ist. Hackfleisch hinzugeben und durchbraten. Mit Pfeffer würzen und einen Teil der BBQ-Sauce unter das Hack mischen. Gouda reiben und kurz vor dem Zusammenrollen der Burritos mit auf das Hackfleisch geben, sodass er schmilzt.

Für den Coleslaw:

¼ Weißkohl
2 Karotten
1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
1 Ei
3-4 EL Schmand
1 EL Senf
1 Prise Zucker
100 ml Neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohl waschen und mit einer Gemüsereibe fein reiben, ebenso die geschälten Karotten. Beides vermengen und durchkneten. Ggf. Saft ausdrücken.

Zitrone heiß abwaschen und Schale einer Hälfte abreiben, Saft auspressen. Ei aufschlagen und in ein hohes Gefäß geben. Öl und Senf hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Zutaten mit einem Stabmixer aufmixen sobald die Zutaten emulgieren, langsam nach oben ziehen. Entstandene Mayonnaise mit Schmand vermengen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Unter Kohl und Karotten mischen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juni 2023** ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Tempura-Garnelen mit Orangen-Chili-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen im Tempurateig:

10 Garnelen, geschält und küchenfertig,
à 25 g
1 Ei
250 ml Mineralwasser, kalt und
kohensäurehaltig
100 g Mehl
100 g Speisestärke + Speisestärke,
zum Mehlieren
1 TL Salz
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Das Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen.

Mehl und Speisestärke in eine weite Schüssel sieben. Salz untermischen. Mineralwasser und Ei mit einem Schneebesen verquirlen. Verquirltes Ei nach und nach in die Mehlmischung geben und mit dem Schneebesen verrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Wenn möglich 30 Minuten kaltstellen, dann nochmals glatt rühren.

Garnelen waschen und mit einem scharfen Messer auf der Bauchseite fünfmal quer einschneiden. Umdrehen, mit leichtem Druck geradeziehen (verhindert das Krümmen beim Frittieren) und trocken tupfen. Auf einen Holzspieß aufspießen. Etwas Mehl in eine Schale geben. Garnelen nacheinander in Mehl wenden und durch den Tempura-Teig ziehen. Im heißen Öl 2-3 Minuten ausbacken, bis der Teig goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.



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

- 1. Wahl: **Südostasien:** Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: **Thailand:** Aquakultur, Teichanlagen
- 1. Wahl: **Europa:** Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)

Tropische Garnelen aus Wildfang sind rot gelistet, weil Garnelenfischerei enormen Beifang verursacht und Lebensräume am Meeresboden schädigt.

Für die Würzsauce:

50 ml Coco Aminos Würzsauce
1 Vanilleschote
1 Limetten, davon Saft
1 TL Stärke

Sauce in einen kleinen Topf geben und erwärmen. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Limette auspressen und zusammen mit Vanillemark in Sauce einrühren. Mit etwas Stärke leicht binden bis sie zähflüssig vom Löffel fließt.

Für die Orangen-Chili-Mayonnaise:

1 Orange, davon Saft & Abrieb
½ rote Chili
1 Knoblauchzehe
2 Eier
1TL mittelscharfer Senf
150 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Fein hacken. Eier in einen Messbecher geben und mit Salz, Senf, Chili und einem Drittel vom Öl verrühren. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale einer Hälfte fein abreiben. Abrieb mit in den Becher geben. Mit einem Pürierstab aufmixen. Restliches Öl langsam einfließen lassen bis alles zu einer Mayonnaise emulgiert. Orangenhälfte auspressen und Saft unter Mayonnaise rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.