

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Juli 2023** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Lilly Rosentreter

Riesengarnelen mit fruchtigem Rucolasalat, Honig-Ziegenkäse und Serrano-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:

- 4 küchenfertige Riesengarnelen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette, davon Abrieb & Saft
- 2 cm Ingwer
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL granulierter Knoblauch
- 1,5 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Senfmehl
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauchzehen abziehen und pressen. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. 1 Msp. Ingwer reiben. Limettenschale abreiben und Abrieb auffangen, anschließend den Saft auspressen.

Geriebenen Ingwer mit Limettenabrieb, Chili, Kurkuma, Paprikapulver, Senfmehl, granuliertem Knoblauch, ausgepresstem Knoblauch und etwas Olivenöl vermengen und Garnelen darin einlegen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinierte Garnelen in einer erhitzten Pfanne in Öl braten und nach ca. 2 Minuten wenden. Abschließend mit Limettensaft beträufeln.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 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 Honig-Ziegenkäse:

- 1 breite, milde Ziegenkäserolle
- 1 Pfirsich
- 2 Feigen
- 4 Bunte Cherrytomaten
- 6 Walnüsse
- 2-3 EL flüssiger Honig
- 1 TL dunkle Balsamicocreme
- Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden, mit Honig bestreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Pfanne in Öl leicht erwärmen und wenden.

Pfirsich schälen und in Scheiben schneiden. Mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Feige in Scheiben schneiden. Beides auf dem Teller verteilen und den Ziegenkäse darauf geben. Mit halbierten Cherrytomaten anrichten. Walnüsse in der Pfanne rösten und dazugeben. Mit Balsamico garnieren.

Für den Serrano-Chip:

- 2-3 Scheiben Serranoschinken

Schinken auf ein Backpapier geben und im Ofen backen, zwischendurch wenden.

Abschließend herausnehmen und auf einem Küchenpapier Fett abtupfen, damit er kross bleibt.

Für das Salatdressing: Limettensaft auspressen und mit Joghurt und Aceto vermengen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

- 2-3 EL griechischen Joghurt
- 1 Limette, davon Saft
- 1 EL Weißer Balsamico
- Olivenöl, zum Abschmecken
- Chilipulver, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat: Rucola waschen und trockenschleudern. Avocado entkernen und in Scheiben schneiden.

- 200 g Rucola
- ½ Avocado
- 100 g Himbeeren
- ½ Granatapfel
- 50 g getrocknete Cranberrys

Granatapfelkerne herausklopfen. Rucola, Avocado, Granatapfelkerne und Himbeeren mit dem Joghurtdressing zu einem Salat vermengen und mit Cranberrys bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kay Thordsen

Gurkensuppe mit Rinderfilet-Melonen-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Gurkensuppe:

2 Salatgurken
 ½ Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 250 g Joghurt
 3 Halme Schnittlauch
 1 Zweig Dill
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Chili, zum Würzen
 1 TL rote Pfefferkörner
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl andünsten. Gurken schälen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. 2-3 Minuten mit andünsten. Joghurt dazugeben, alles pürieren und durch ein Sieb streichen. Knoblauch abziehen und ausdrücken. Suppe mit Knoblauch, Chili, Pfeffer und Salz abschmecken und sofort in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmal schaumig schlagen und fein gehackten Dill, Schnittlauchröllchen und einige rote Pfefferbeeren darüber streuen.

Für den Spieß:

½ Honigmelone
 ½ Wassermelone
 100 g Rinderfilet
 30 g Butter
 Zucker, zum Bestreuen
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten

Butter und Öl in die heiße Pfanne geben und das Fleisch scharf von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten. Anschließend für 10 Minuten bei 100 Grad in den Ofen schieben.

Filet herausnehmen und in Alufolie gewickelt noch 5 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren in dünne Scheiben schneiden.

Melonen schälen. In Ringe schneiden, mit Zucker bestreuen und in der Grillpfanne anbraten. In 2-3 cm großen Stücken abwechselnd mit dem Fleisch auf Spießen aufspießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fanny Sternitzki

Brokkoli-Kokos-Suppe mit Kokos-Zitronenschaum, Lachswürfeln und Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Kartoffeln
300 g Brokkoli
1 Zwiebel
½ Limette, davon Saft
300 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsefond
50 g Crème fraîche
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen. Zwiebeln würfeln und in einem Topf glasig anbraten. Brokkoli putzen und mit den Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben. Mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Etwas Limettensaft auspressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe geben.

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Zitrone, davon Saft
30 ml trockener Weißwein
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs in Würfel schneiden, in der Pfanne in Öl anbraten und mit ausgepresstem Zitronensaft, Wein, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren in die Suppe zugeben.



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

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

Für das Brot:

1 Ei
5 EL Joghurt
6 EL Weizenmehl
1 TL Backpulver
3 EL Kürbiskerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl mit Backpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Joghurt und Ei verrühren, dazugeben, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Auf ein Backblech zu einem ca. 20 cm breiten, daumendicken Teig ausbreiten. Kürbiskerne darauf streuen. Ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Für den Kokos-Zitronenschaum:

100 ml Kokosmilch
1 Zitrone, davon Saft
10 g Xanthan
Glatte Petersilie, zum Garnieren
Kapuzinerkresse, zum Garnieren

Kokosmilch aufschäumen, ausgepressten Zitronensaft dazugeben und mit Xanthan andicken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karsten Leerhoff

Rinder- und Lachstatar auf Rösti mit Tamarinden-Mayonnaise und gebeiztem Eigelb

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

300 g Rinderfilet
2 kleine rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Cornichons
2 EL Kapern
1 TL Senf
1 Bund Blattpetersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet kleinschneiden. Cornichons kleinschneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kapern, Knoblauch und Cornichons mit dem Rinderfilet vermengen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und dazugeben. Petersilie hacken und hinzufügen.

Für die Tamarinden-Mayonnaise:

2 Eier
1 TL Tamarindenpaste
2 EL mittelscharf Senf
100 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier, Senf, Salz, Pfeffer und Tamarindenpaste in einen Becher füllen, Öl nach und nach zugeben und mit dem Schneebesen verrühren.

Für das gebeizte Eigelb:

2 Eier
300 g Zucker
300 g Salz

Eier trennen und die Eigelbe beizen. Dafür Salz und Zucker in einer Schüssel mischen und die Eigelbe hineingeben, nach etwa 20 Minuten vorsichtig rausnehmen.

Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet à 200 g, ohne Haut
1 Zitrone
2 EL Crème fraîche
1 TL Tamarindenpaste
1 TL Forellenkaviar
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Koriander
1 TL Zitronenpfeffer
Salz, aus der Mühle

Lachs würfeln, mit Zitrone einreiben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Koriander kleinschneiden und hinzugeben. Mit Crème fraîche, Tamarindenpaste und Forellenkaviar garnieren.



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

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

Für die Rösti: Kartoffeln schälen, reiben, kurz abspülen und mit den Gewürzen abschmecken. Anschließend kurz in einer Pfanne durchschwenken, herausnehmen und dünn formen. Danach Rösti kross in einer Pfanne mit Butter ausbraten.

6 festkochende Kartoffeln
100 g Butter
Muskatnuss, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Zitrone, Blüten und Salz garnieren.

1 Zitrone
5 essbare Blüten
1 EL Meersalzflöcken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Barbara Kübler

Jakobsmuscheln mit karamellisiertem Chicorée, Beurre blanc und Petersilien-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte
115 g kalte Butter
100 ml trockener Weißwein
175 ml Fischfond
1-2 EL Himbeeressig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 15 g Butter im Topf erhitzen und die Schalotte farblos anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten den Wein zugießen, leise köcheln lassen und fast vollständig einkochen. Fischfond angießen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Alles durch ein feines Sieb passieren, dabei die Schalotten kräftig mit einer Kelle oder einem Löffel ausdrücken.

100 g kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach mit einem Stabmixer in den heißen Fond rühren.

Sauce mit Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Himbeeressig abschmecken und nicht mehr kochen lassen.

Für den karamellisierten Chicorée:

2 Chicorée
1 rote Chilischote
20 g Butter
1,5 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée waschen, Strunk kegelförmig herausschneiden und die Stauden in etwa 1-2 cm breite Ringe schneiden. Chili in feine Streifen schneiden.

Butter und Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen,

Chicorée-Streifen zugeben und durchschwenken. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Chili würzen.

Für die Jakobsmuscheln:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln vorsichtig in kaltem Wasser abspülen und zwischen Küchenpapier trockentupfen.

Kurz vor dem Servieren eine Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 30–60 Sekunden stark anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

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

Für das Petersilien-Öl:

1 Bund glatte Petersilie
50 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, aus der Mühle

Petersilienblätter abzupfen, mit Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit gepresstem Knoblauch und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Rote Rettich-Kresse, zum Garnieren
Piment d'Espelette, zum Garnieren

Gericht mit Kresse und Piment d'Espelette garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.