

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Oktober 2023** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Anton Schweizer

Muhammara mit süßsauren Quitten, Burrata und Rucola mit Dill-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Muhammara:

400 g rote Spitzpaprika
 10 g Tomatenmark
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 40 g Walnüsse
 10 g Mandelplättchen
 1 EL Ahornsirup
 1 Prise Chilipulver
 3 g Kreuzkümmel
 2 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen.

Paprikaschoten im Ganzen im Backofen verbrennen lassen und anschließend die Schoten in eine Schüssel geben, leicht salzen und mit Frischhaltefolie abdecken, so dass sie „schwitzen“. Nach ca. 5 Minuten schälen, entkernen und grob würfeln.

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit dem Chilipulver, Tomatenmark, Ahornsirup und 4 TL Zitronensaft mit einem Stabmixer zu einer Paste mixen.

Die Nüsse ohne Fett in der Pfanne anrösten und zur Paste geben. Einige Nüsse zum Garnieren übriglassen. Paprika und Mandelplättchen zur Paste dazugeben. Das Öl, Kreuzkümmel, Pfeffer und eine Prise Salz zugeben und alles grob pürieren. Es soll noch stückig sein.

Für den Burrata:

1 Burrata
 1 Prise Meersalz

Burrata auf das Muhammara setzen und leicht salzen.

Für die Quitten:

2 kleine Quitten
 6 Wacholderbeeren
 200 g brauner Zucker
 375 ml Cider-Essig
 4 schwarze Pfefferkörner
 1 Lorbeerblatt

Essig, Zucker, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren, sodass der Sud nur noch leicht köchelt. Quitten schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Quitten im Sud 15-20 Minuten köcheln. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und trockentupfen. In einer Grillpfanne auf hoher Hitze kurz beidseitig anbraten. Auf dem Muhammara und dem Burrata verteilen.

Für das Dill-Öl:

100 g Dill
 1 Bund Rucola
 70 g steirisches Kürbiskernöl
 30 g Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Dill grob hacken und mit dem Öl zusammen mit einem Pürierstab mixen. Die Temperatur sollte ungefähr auf 50 Grad kommen, aber nicht übersteigen. In eine Schale geben und kühlen (bestenfalls 12 Stunden). Das Öl durch ein Sieb geben und abseihen.

Rucola waschen.

1 EL von dem Öl mit einer Prise Salz vermengen und den Rucola darin anmachen. Den Salat auf den Burrata setzen und 1 EL Dill-Öl um das Muhammara verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Heike Weidemann

Thunfisch-Tataki alla Rossini mit Entenleber, Trüffel, Koriander-Mayonnaise und Rotkohl-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

- 150 g Thunfischsteak, ohne Haut
- 4 kleine Entenleber, à 30-40 g
- 1 schwarzer Trüffel
- 1 Limette, Saft
- 4 EL schwarzer Sesam
- 1 TL Koriandersaat
- 2 EL Ponzusauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Butter

Den Thunfisch waschen und auf Küchenkrepp abtupfen. In vier gleichgroße Würfel schneiden. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Eine Marinade aus Ponzu, Sesamöl, Sojasauce, Austernsauce und Limettensaft herstellen. Thunfisch darin marinieren und in Sesam wälzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Würfel darin ganz kurz anbraten, so dass der Thunfisch von innen noch roh ist. Entenleber waschen und trocknen. In der Pfanne in Butter 1-2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Koriandersaat bestreuen. Zum Anrichten die Entenleber auf den Thunfisch geben und den Trüffel darüber hobeln.

Für den Rotkohlsalat:

- 400 g Rotkohl
- ¼ weiche Mango
- 3 cm Ingwer
- 2 EL Honig
- 2 EL Traubenkernöl
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL weißer Balsamico
- ¼ TL Pul Biber
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl grob raspeln. Von der Mango zwei Spalten als Garnitur an die Seite legen. Für die Marinade restliche Mango pürieren und mit 1 TL geriebenen Ingwer, Traubenkern-Öl, Sesam-Öl, Balsamico, Chili, Salz, Pfeffer und Honig dazugeben. Alles vermengen und das Dressing zum Rotkohl geben und durchmischen.

Für die Koriander-Mayonnaise:

- 1 Bund Koriander
- 1 Limette, Saft
- 1 Ei
- ½ TL Dijonsenf
- 1 TL Honig
- 100 ml Traubenkernöl
- Salz, aus der Mühle

Limette auspressen. Ei, Senf und die Hälfte vom Limettensaft mit dem Pürierstab in einem hohen Becher mixen. Nach und nach das Öl einfließen lassen und weiter pürieren, bis eine homogene Mayonnaise entsteht.

Mit restlichem Limettensaft, Salz, Honig und gehacktem Koriander abschmecken. Die Mayonnaise in einen Spritzbeutel befüllen und auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur:

- 2 EL asiatische Sprossen
- Pinke und lila essbare Blüten
- ½ Orange

Orange filetieren und mit Sprossen und Blüten zum Garnieren verwenden.



Laut WWF empfiehlt es sich **Thunfisch** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen: (Stand September 2023)

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indonesien FAO 57.
Fangmethode: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57. Fangmethode Handleinen und Angelleinen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Steffan Lesser

Bunte-Bete-Carpaccio mit Apfel-Avocado-Tatar und Süßkartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Avocado
1 süßer Apfel
1 Limette, Saft
2 EL gehobelte Haselnüsse
1 TL schwarzer Sesam
50 g Kürbiskerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Apfel mit Hilfe eines Gemüsehobels in kleine Würfel schneiden. Apfel und Avocado mit Salz, Pfeffer, schwarzem Sesam und Limettensaft abschmecken. Haselnusskerne leicht in der Pfanne anrösten, dazugeben und Tatar mit Hilfe eines Servierings auf Tellern anrichten. Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und als Garnitur darüber geben.

Für das Carpaccio:

1 Ringelbete
1 Gelbe Bete
Kürbiskernöl, zum Marinieren

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Ringelbete und Gelbe Bete 18 Minuten garkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und in feine Scheiben hobeln. Mit Kürbiskernöl bepinseln.

Für das Süßkartoffelstroh:

1 große gerade Süßkartoffel
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in der Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Süßkartoffel begradigen und mit einem Spiralschneider zu dickem Stroh schneiden. Anschließend für ca. 1 Minute goldbraun frittieren. Kartoffelstroh aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tatar auf Teller anrichten. Carpaccio und Kartoffelstroh daneben anrichten und servieren.



Anna Hofmann

Jakobsmuscheln mit Blutwurst, Banane, Tomaten und Spekulatiuspulver auf Curry-Marinade

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Zitrone, Saft
2 TL gelbes Currypulver
2 EL Sonnenblumenöl
2 TL Honig, z.B. Frühlingsblütenhonig
oder Lindenblütenhonig
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Currypulver, Sonnenblumenöl, Honig, Salz und Zitronensaft gut vermischen und kühl stellen.

Für die Tomaten:

2 Strauchtomaten
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
½ TL Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten leicht einritzen, kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken und Haut von den Tomaten abziehen. Tomaten vierteln und auf ein Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer, Puderzucker, Thymian, Rosmarin und Knoblauch würzen und im Ofen für 15-20 Minuten leicht antrocknen.

Für die Jakobsmuschel, Banane,

Blutwurst:

8 kleine bis mittelgroße küchenfertige
Jakobsmuscheln
8 Scheiben Blutwurst mit kleinen
Fettstückchen, dünner Ring,
Durchmesser entspricht ca. dem einer
Jakobsmuschel
1 Banane
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Puderzucker, zum Abschmecken
Butter, zum Anbraten
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Banane schälen und schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl die Jakobsmuscheln mit der Banane anbraten. Butter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken.

Blutwurst schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und in einer weiteren Pfanne mit etwas Öl, Thymian und Rosmarin braten.

Für die Garnitur: In einem kleinen Topf etwas Speiseöl heiß werden lassen. Kurz die
2 Gewürz-Spekulatius Chilifäden in dem heißen Öl frittieren. Anschließend herausnehmen und
auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.
Einige Chilifäden
Einige rote Rettichsprossen
Etwas Brunnenkresse
Speiseöl, zum Frittieren

Currymarinade auf Teller pinseln. Jakobsmuschel, Blutwurst, Banane und
Tomate anrichten. Mit Spekulatiuspulver, Sprossen und Chilifäden
garnieren.



Jakobsmuscheln sind laut WWF aktuell nur aus dem Fanggebiet im
Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, mit der Hand gesammelt zu
empfehlen. (Oktober 2023)



Isabella Jorthan

Riesengarnelen mit Fenchel-Orangen-Salat und gerösteten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Dressing:

1 Orange, Saft
 1 TL Dijonsenf
 1 TL Agavensirup
 1 EL weißer Balsamicoessig
 1 EL Walnussöl
 1 EL Olivenöl
 1 EL Arganöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Saft einer Orange auspressen und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Agavensirup, Dijonsenf, Arganöl, Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Für den Salat mit Walnüssen:

1 Fenchelknolle mit Grün
 2 Orangen
 2 kleine rote Zwiebeln
 4 EL Walnüsse

Fenchelgrün abtrennen und für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel waschen, halbieren und mit dem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Teil des Dressings marinieren.

Orangen schälen und filetieren. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Mit einem Teil der Marinade vermischen.

Walnüsse haken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Orangenfilets auf den Fenchel geben. Mit dem Dressing übergießen und die rote Zwiebeln und gerösteten Nüsse darauf verteilen.

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale
 Butter, zum Braten
 Olivenöl, zum Braten
 1 Prise Piment d'Espelette
 Salz, aus der Mühle

Garnelen waschen und trockentupfen. In einer Pfanne mit Olivenöl und Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.



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

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.