

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Februar 2024**
Vorspeise mit Björn Freitag



Martina Bobrich

Krabbenfrikadellen mit Kürbiskernöl-Dip, Algensalat und Queller

Zutaten für zwei Personen

Für die Krabbenfrikadellen:

500 g gepulste Nordseekrabben
 200 g Schweinehackfleisch
 1 große Strauchtomate
 1 Schalotte
 2 Eier
 20 g Parmesan
 3 EL Semmelbrösel
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. 300 g der Krabben durch den Fleischwolf drehen. Die restlichen Krabben gemeinsam mit dem Hackfleisch, Eiern, Schalotten und Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Saft der Tomate mit der Hand dazu pressen. Die Masse zu Frikadellen formen und anschließend in Semmelbröseln wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Dip:

200 ml Schmand
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Kürbiskernöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und in den Schmand pressen. Anschließend mit Kürbiskernöl zu einem glatten Dip verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für den Algensalat:

50 g getrockneter Seetang/
 Wakamealgen
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 3 EL Reisessig
 3 EL Sesamöl
 4 Zweige Koriander
 2 EL gemischten Sesam
 ½ TL Chilipulver, zum Abschmecken
 1 EL Zucker

Seetang mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken, Ingwer schälen und fein reiben. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette auspressen und Saft auffangen. Aus Essig, Öl, Zucker, Ingwer, Knoblauch und Limettensaft ein Dressing anrühren. Mit Chilipulver nach Geschmack würzen. Seetang abgießen und ein wenig auswringen. Abgetropften Seetang klein schneiden und unter das Dressing ziehen. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Sesam garniert servieren.

Für den Queller: Queller unter kaltem Wasser abspülen und braune Stellen wegschneiden.
150 g Queller In einer Pfanne Butter aufschäumen, den Queller kurz durchschwenken
2 EL Butter und mit Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Zucker, zum Abschmecken
Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen, dann sollten sie aus folgenden Fanggebieten stammen (*Stand Januar 2024*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze



Marius Brüning-Wolter

Linsen-Gemüse-Salat mit Pfannenbrot und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für den Linsensalat:

200 g Belugalinsen
150 g Möhren
½ Stange Lauch
100 g Kirschtomaten
1 süßsaurer Apfel
1 Zwiebel
50 g Feta
2 EL Apelessig
2 TL flüssiger Honig
2 TL mittelscharfen Senf
4 EL Traubenkernöl
50 ml naturtrüben Apfelsaft
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen waschen, anschließend in einen Topf mit gut gesalzenem kochendem Wasser geben. Danach Temperatur zurückschalten, Lorbeerblatt dazugeben und die Linsen bei niedriger Hitze etwa 25 Minuten bissfest gar ziehen lassen.

Möhren schälen. Zwiebel abziehen. Lauch putzen. Gemüse waschen und trockentupfen. Gemüse und Apfel in gleichgroße Würfel schneiden. Feta ebenfalls würfeln.

Zwiebel, Möhren und Lauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für 5 Minuten anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Feta und den Kirschtomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apelessig, Honig, Senf, Traubenkernöl und Apfelsaft zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und damit den fertigen Linsensalat marinieren.

Für das Pfannenbrot:

100 g Quark, 20% Fett
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
50 g Butter
¼ Bund Schnittlauch
300 g Weizenmehl
10 g Backpulver
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen. Dann die flüssigen Zutaten mit ca. 100 ml Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Knoblauchzehe abziehen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit dem Schnittlauch und der Butter vermengen. Aus dem Teig vier Fladen formen und diese nacheinander bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten. Zum Schluss die Knoblauch-Schnittlauch-Butter in der Pfanne zerlassen und die fertigen Brote damit nappieren.

Für den Raita:

500 g Salatgurke
1 Zitrone, Abrieb & Saft
500 g griechischer Joghurt
½ Bund Minze
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und raspeln. Anschließend einsalzen und 10 Minuten stehen lassen. Danach die Gurke gut auspressen und mit dem Joghurt vermischen. Minze waschen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben. Die Schale einer heiß abgespülten Zitrone abreiben, den Saft auspressen und auffangen und ebenfalls mit einem Spritzer Olivenöl zum Joghurt geben. Zum Schluss je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carina Bonnet

Ravioli alla burrata mit Tomatensauce, Ofentomaten und Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

2 Eier
125 g Pastamehl, Type 00
125 g Mehl, Type 405
Olivenöl, zum Verfeinern
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Umluft vorheizen.

Mehl, Pastamehl und Eier mit einer Prise Salz und ca. 125 ml Wasser zu einem Teig verarbeiten. Nach Belieben mit etwas Olivenöl verfeinern. Pastateig anschließend mit Hilfe einer Nudelmaschine zu zwei dünnen Bahn ausrollen.

Für die Füllung:

160 g Burrata
30 g Parmesan
50 g Serrano Schinken
1 Flocke Butter
1 Zweige Thymian
Getrockneter Oregano, zum
Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Burrata fein zupfen. Schinken fein schneiden.

Parmesan, Burrata und Schinken miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Ravioli-Füllung auf der Nudelbahn verteilen, eine zweite Nudelbahn darauflegen und mit einem Ausstecher Ravioli formen. Kanten gut miteinander verschließen.

Ravioli in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten kochen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Thymian in die Pfanne geben und die Butter solange köcheln lassen bis die Molke sich trennt und eine Nussbutter entsteht. Ravioli kurz in der Nussbutter schwenken.

Für die Tomatensauce:

400 g stückige Tomaten aus der Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
Dunkler Balsamicoessig, zum
Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken,
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian waschen, trockenwedeln und fein zupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Tomaten und Thymian hinzugeben leicht einkochen lassen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamicoessig abschmecken.

Für die Ofen-Tomaten:

2 Stängel Cherrytomaten an der Rispe
Flüssiger Honig, zum Abschmecken
Salzflocken, zum Würzen

Tomaten vorsichtig waschen, trockentupfen und mit der Rispe in eine Auflaufform legen. Mit Honig beträufeln und mit Salz würzen und für ca. 10 Minuten im Ofen schmoren.

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne
40 g Rucola
20 g Parmesan
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in der Nussbutter der Ravioli rösten. Rucola waschen, trockenschleudern und zupfen. Rucola mit Olivenöl und Balsamicoessig marinieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Parmesan für die Garnitur reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Gerhardy

Rindertatar mit Wachtelei, Mayonnaise und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Rinderfilet
 1 Schalotte
 2 Cornichons
 1 Sardellenfilet
 1 TL Worcestershiresauce
 1 TL Dijonsenf
 1 Schuss Cognac
 2 EL Olivenöl
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Cornichons und Sardellenfilet ebenfalls in feine Würfel schneiden und zu dem Filet geben. Olivenöl, Senf und Worcestersauce zu der Mischung geben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken. Zum Schluss mit einem Schuss Cognac verfeinern.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 1 TL Dijonsenf
 1 Schuss heller Balsamicoessig
 1 Prise Zucker
 100 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe mit Senf, Balsamico, etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker in ein hohes Gefäß geben. Stabmixer auf den Boden des Behälters setzen und das Pflanzenöl langsam dazugeben. Den Stabmixer anschalten und solange am Boden bleiben, bis das Gemisch zu einer Mayonnaise emulgiert. Dann langsam den Stabmixer nach oben ziehen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesanchip:

80 g Parmesan

Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Parmesan für ca. 10 Minuten im Ofen backen, herausnehmen, erkalten lassen und in Stücke brechen.

Für das Topping:

3 Wachteleier
 3 Kapernäpfel
 1 Frühlingszwiebel

Wachteleier in einen Topf mit Wasser geben und für 2,5 Minuten kochen. Wachteleier herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Kapernäpfel halbieren. Frühlingszwiebel waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden.

Einen kleineren Servierring in einen größeren Servierring stellen und das Tatar in den Zwischenraum geben. Die Wachteleier halbieren.

Auf dem Tatar die halben Kapernäpfel, die Wachteleierhälften und Parmesanchips verteilen. Zwischen den Komponenten immer kleine Tupfer von der Mayonnaise geben. Zum Schluss ein paar Frühlingszwiebelringe über das Gericht streuen.



Helene Mayrwöger-Heinetzberger

Parmesansuppe mit selbstgekochtem Gemüsefond, Backerbsen und Schinken-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die den Gemüsefond:

2 Möhren
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
½ Knollensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Liebstöckel
6 schwarze Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel mit der Schale vierteln. Restliches Gemüse schälen und waschen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen.

Alles in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und mit Pfeffer, Salz und Kräutern für mind. 15 Minuten kochen. Anschließend den Fond durch ein Sieb geben und auffangen.

Für die Parmesansuppe:

100 g Parmesan
120 ml Sahne
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 ml selbstgekochter Gemüsefond,
s.o.
100 ml trockener Weißwein
3 Zweige Basilikum
1 EL Mehl
½ TL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan fein reiben und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mehl hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Kräftig verrühren. Gemüsefond und Parmesan hinzugeben, umrühren und einmal aufkochen lassen. Das Ganze ca. 10 Minuten simmern lassen. Anschließend Sahne hinzugeben und erhitzen lassen. Anschließend mit dem Pürierstab aufschäumen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Basilikum waschen, trockenwedeln und die Suppe mit Basilikumblättern garnieren.

Für die Backerbsen:

3 Eier
2 EL Milch
60 g Mehl
2 Zweige Basilikum
1 EL Pflanzenöl + Pflanzenöl, zum
Frittieren
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Eier, Milch, Mehl und Öl zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Basilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Teig mit Salz, Basilikum und Muskatnuss abschmecken. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und den Teig durch eine Spätzlehobel in das heiße Fett streichen und frittieren. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für den Schinken-Chip: 4 Scheiben Parmaschinken

Schinken in einer heißen Pfanne ohne Öl knusprig von beiden Seiten braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.