

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. März 2020 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Maren Kolb

Mangold-Päckchen mit Zucchini-Pilz-Füllung, Sauce béarnaise und Kartoffelchips

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini-Pilz-Füllung:

100 g grüne Baby-Zucchini
 1 kleine Lauchstange
 100 g braune Champignons

Die Zucchini waschen, abtrocknen und in 5 cm lange, feine Stifte schneiden. Den Lauch putzen, die Stängel längs halbieren, waschen und abtrocknen. Die Lauchhälfte mit etwa zwei Drittel des Lauchgrüns in 5 cm lange Streifen schneiden. Die Pilze putzen und blättrig schneiden.

Für die Mangold-Päckchen:

1 Mangold
 4 Halme Schnittlauch
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 TL Vollmeersalz
 Weißer Pfeffer, zum Würzen

Mangoldblätter waschen und trockentupfen. Aus zwei Blättern die mittleren Stiele längs in schmalen Streifen ausschneiden, so dass man sie zum Binden der Päckchen verwenden kann.
 Die größten Mangoldblätter und die Stielstreifen in eine Schüssel legen und mit etwa 1 Liter kochendem Wasser übergießen und gleich wieder abgießen. Die Blätter abtropfen lassen, nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Blätter überlappend hinlegen, so dass jeweils eine ausreichende Fläche zum Befüllen entsteht. Zucchini, Lauch und Pilze nun auf den Blättern verteilen und diese wie ein Päckchen zusammenfallen. Mit den Mangold-Stielstreifen oder den Schnittlauchhalmen vorsichtig zusammenbinden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Päckchen darin 20-25 min bei schwacher Hitze schmoren.

Für die Sauce béarnaise:

200 g Butter
 2 Eier
 2 Schalotten
 4 Zweige Kerbel
 1 Bund Estragon
 2 EL trockener Weißwein
 3 EL Estragon-Weinessig
 4 weiße Pfefferkörner
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Pfefferkörner mit einem Messer zerdrücken. Von Kerbel und Estragon die Blättchen abzupfen und beiseitelegen. Die Stiele der beiden Kräuter grob hacken und mit Weißwein, Estragon-Weinessig, Schalotten und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis nur noch circa 1 Teelöffel Sud übrig ist. Diesen Kräuter-Sud durch ein Teesieb gießen und warmhalten.

Die Butter bei schwacher Hitze zerlassen, aber nicht bräunen und ebenfalls warmhalten. Eier trennen und die 2 Eigelbe mit 2 Esslöffel heißem Wasser über einem warmen Wasserbad zu einer dicken, schaumigen Creme aufschlagen. Die zerlassene Butter unter ständigem Schlagen zuerst teelöffelweise, dann in einem dünnen Strahl unter die Eigelbcreme mischen. Die Butter darf dabei nur warm, nicht heiß sein, sonst gerinnt die Creme. Den warmen Kräutersud teelöffelweise unter die Creme schlagen. Die abgezupften Kräuterblättchen fein hacken, in die Sauce béarnaise geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelchips:

1 große vorwiegend festkochende
Kartoffel
1 große Süßkartoffel
Kräuter-Meersalz, aus der Mühle
1 Limette, zum Garnieren

Den Backofen mit zwei Blechen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Mit dem Hobel einige hauchdünne große Scheiben von beiden
Kartoffelsorten herstellen, diese trockentupfen, salzen und sparsam mit
dem Meersalz bestreuen. Zweierlei Kartoffelscheiben auf zwei
Backpapieren verteilen. Diese auf zwei verschiedenen Ebenen auf die
heißen Backbleche legen und circa 18 Minuten backen.

Sauce béarnaise auf die vorgewärmten Teller geben. Jeweils drei
Mangold-Päckchen darauf anrichten. Mit den schönsten Kartoffelchips
und einer Limettenspalte garnieren und servieren.



Norbert Babeo

Entenbrust mit Balsamico-Reduktion, Caprese mit Mango und Dinkelbrötchen mit Avocadocreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust, à 200 g
1 TL mittelscharfer Senf
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut der Entenbrust einschneiden und mit Senf, Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne Öl erhitzen und Fleisch von beiden Seiten für 2 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und im Ofen für 25 Minuten garen.

Für die Balsamico-Reduktion:

500 ml dunkler Balsamicoessig
200 ml Gemüsefond
200 ml kräftiger italienischer Rotwein
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
2 EL brauner Rohrzucker
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
10 g Stärke
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Pfanne, in der die Entenbrust angebraten wurde, etwas Öl geben und die Zwiebeln darin mit Zucker karamellisieren. Knoblauch abziehen, andrücken und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben.

Das Ganze mit Rotwein ablöschen und mit 250 ml Balsamicoessig und Fond aufgießen und reduzieren lassen. Thymian und Rosmarinzweige dazugeben und mitkochen lassen. Nochmals Balsamicoessig dazugeben und reduzieren lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Balsamico verbraucht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls die Reduktion mit Stärke binden. In einem Schälchen zur Ente servieren.

Für die Caprese mit Mango:

2 große reife Tomaten
2 große Mozzarella-Kugeln
1 reife Mango
1 Zitrone
1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Tomaten vom Grün befreien und in schmale Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Mango schälen, vom Kern befreien und in Scheiben schneiden.

Tomaten-, Mango-, und Mozzarellascheiben fächerartig auf dem Teller platzieren. Das Ganze mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abzupfen und auf den Mozzarella geben.

Für die Avocadocreme:

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
2 EL Crème fraîche
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Fruchtfleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl, Crème fraîche und Knoblauch zur Avocado geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dinkelbrötchen:

200 g Dinkelmehl
140 ml Milch
3 g Salz
2 g Zucker

Den Backofen auf 260 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ganze Milch in einem Topf erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel eine Mulde in das Mehl drücken. Hefewürfel zerbröseln. Hefe mit etwas warmer Milch und Zucker in die Mulde geben. Alles zusammen solange rühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat.

2 g ganze Kümmelsamen
½ Würfel Hefe

Kurz abgedeckt für 5 Minuten stehen lassen. Anschließend restliche warme Milch mit Salz in die Mulde hinzufügen und alles gut vermengen, so dass ein homogener Teig entsteht. Teig für 10 Minuten stehen lassen. Backpapier auf ein Backblech auslegen. Eine Schale mit Wasser bereithalten und mit angefeuchteten Händen kleine Teigbällchen formen. Diese auf das Backpapier legen und im Ofen 10 Minuten lang backen. Dabei immer wieder mit einem Backpinsel mit Wasser befeuchten. Zum Schluss mit Kümmel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Dürrbeck

Walnuss-Polenta-Küchlein mit rahmigem Lauchgemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Küchlein:

85 g Maisgrieß
1 Knoblauchzehe
20 g Gorgonzola
20 g Parmesan
30 g Walnuskerne
1 Bund Thymian
Butter, zum Einfetten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und fein hacken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen. Gorgonzola fein würfen. Knoblauch andrücken und abziehen. 250 ml Wasser, 1 gestrichenen TL Salz und Knoblauch aufkochen. Maisgrieß langsam einrühren. Kurz aufkochen, anschließend bei kleiner Hitze köcheln lassen. Knoblauch herausnehmen. Parmesan reiben. Nüsse, Gorgonzola, die Hälfte des Parmesans und Thymianblättchen unter die heiße Polenta heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Soufflé-Form mit 3 cm hohem Rand mit etwas Butter einfetten und eine Klarsichtfolie auslegen. Polenta hineingeben, glattstreichen und auf ein Backblech stürzen. Mit Butter oben bestreichen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Vor dem Servieren aus der Folie lösen.

Für das Lauchgemüse:

500 g Lauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
75 ml Gemüsefond
75 ml Schlagsahne
1 EL Mandelblättchen
1 TL Butter
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Mit Lauch in etwas Butter anschwitzen. Mit Fond und Sahne angießen und mit Chili, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 10 Min. bei kleiner Hitze kochen.

Für die Garnitur Mandelblättchen in der Pfanne rösten.

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



Markus Döring

Lachsfilet auf Kartoffelrösti mit Wasabicreme und Rahm-Gurkennudeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g, ohne Haut
Olivenöl, zum Anbraten
Fleur de Sel, zum Würzen
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. In heißem Olivenöl für 2 Minuten anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Für die Rösti:

4 große mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
1 EL Mehl
1 Muskatnuss
5 EL Butterschmalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, grob reiben und die Flüssigkeit abgießen. Geriebene Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Messerspitze Muskat mit Ei und Mehliterrühren. Kartoffelmasse in heißem Butterschmalz portionsweise knusprig ausbacken.

Für die Gurkennudeln:

1 Salatgurke
1 Zitrone
250 g Crème fraîche
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Zitronenschale abreiben und zur Crème fraîche geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewürzte Crème fraîche mit den Gurkenstreifen vermengen.

Für die Wasabicreme:

100 g Crème fraîche
1 EL Wasabipaste

Crème fraîche und Wasabi vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Popov

Trifle von Pistazie, Zucchini und Tomate mit gebratenen Garnelen und Quarkbrötchen mit Currybutter

Zutaten für zwei Personen

Für das Quarkbrötchen:

175 g Quark
150 g Weizenmehl
1 Ei
1,5 EL Milch
½ Pck. Backpulver
1 TL Salz
Sesamsaat, zum Bestreuen

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Quark, Ei, Milch und Salz vermengen. Mehl durch ein Sieb hinzugeben, Backpulver hinzufügen und mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mithilfe zweier Esslöffel portionieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 20 Minuten im Ofen backen. Kurz vor Ende der Garzeit, den Sesam auf den Brötchen verteilen.

Für die Currybutter:

100 g weiche Butter
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Dill
2 TL Currypulver
½ TL Kurkuma
½ TL Salz
½ TL Schwarzer Pfeffer

Petersilie und Dill abbrausen und kleinhacken. Weiche Butter mit Currypulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer und den Kräutern vermengen. Solange mit einer Gabel durchkneten, bis die Butter gleichmäßig vom Kurkuma gelb eingefärbt und von den Kräutern durchzogen ist.

Für das Trifle mit Garnelen:

5 küchenfertige Garnelen
2 Tomaten
1 Zucchini
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Lauch
1 Zitrone
100 g Pistazien
2 EL Doppelrahmfrischkäse
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Basilikum
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pistaziencreme die Pistazien schälen und mit einem Multizerkleinerer zerkleinern. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zweidrittel des Zitronensaftes mit Frischkäse und Pistazien vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Basilikum-Tomaten die Tomaten waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und kleinhacken. Mit den Tomaten vermengen.

Für das Zucchini-Gemüse Lauch waschen und trockentupfen. Das Grün entfernen und den hellen Schaft kleinschneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Lauch und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Zucchini waschen und trockentupfen. Würfeln und kurz mitanbraten.

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und pressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch, Petersilie und den übrigen Zitronensaft vermengen und die Garnelen darin marinieren. In etwas Öl anbraten.

Für das Trifle der Reihenfolge nach Pistazien-Creme, Basilikum-Tomaten und die Lauch-Zucchini-Mischung in Gläsern schichten. Zum Schluss die Garnelen oben draufgeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu das Quarkbrötchen mit Currybutter servieren.