

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. April 2024 ▪  
**Vorspeise mit Björn Freitag**



**Johannes Fürst**

**Dreierlei Bruschetta**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Brot:**

½ Ciabatta  
 Raffiniertes Olivenöl, zum Beträufeln

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ciabatta in sechs gleichmäßige, mitteldicke Scheiben aufschneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln.

**Für die Tomaten-Variante:**

3-4 Fleischtomaten  
 ½ Zwiebel  
 ½ Knoblauchzehe  
 Aceto Balsamico, zum Beträufeln  
 2 Zweige Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischtomaten aufschneiden, entkernen und würfeln. Den Tomatenwürfeln nach Bedarf etwas von der flüssigen Kernmasse hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Es sollte nicht zu trocken, aber auch nicht zu flüssig für das Brot werden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Thymian und Rosmarin fein hacken. Tomatenmasse mit Zwiebel, Knoblauch, Thymian, und Rosmarin vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico beträufeln. Auf zwei Ciabatta-Scheiben verteilen und für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

**Für die Tofu-Variante:**

100 g Räuchertofu  
 5 braune Champignons  
 ½ Zwiebel  
 ½ Knoblauchzehe  
 1 TL Mandelmus  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen. Räuchertofu und Champignons würfeln und ohne Öl in eine Pfanne geben und braten, bis genug Flüssigkeit ausgetreten ist. Dann die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Zwiebel und Knoblauch zugeben, dann Mandelmus unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu-Pilz-Masse auf zwei Ciabatta-Scheiben verteilen und für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

**Für die Avocado-Variante:**

1 Avocado  
 3 Radieschen  
 ½ Knoblauchzehe  
 1-2 TL natives Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Scheiben Ciabatta für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.  
 Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einer Gabel gut zerdrücken. Radieschen putzen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Radieschen, Knoblauch, etwas Öl, Salz und Pfeffer zur Avocado geben und unterrühren. Ciabatta-Scheiben aus dem Ofen nehmen und die Avocadomasse darauf verteilen.

**Für die Garnitur:**

3 Zweige Basilikum  
 Natives Olivenöl, zum Beträufeln  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum schneiden und über das Gericht streuen. Bruschetta nach Bedarf mit etwas Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefan Lauber**

## **Gebackene Wachtel-Birnen-Roulade und Spargel-Schinken-Röllchen mit Gin-Rahmsauce und Knoblauch-Käse-Brot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wachtel-Roulade:**

2 ausgelöste Wachtelbrüste  
 1 Birne  
 1-2 cm Ingwer  
 2 Eier  
 Panko, zum Panieren  
 Mehl, Mehlieren  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wachtelbrüste mit dem Plattiereisen flachklopfen. Ingwer reiben. Fleisch mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen.

Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und auf Größe der Wachtelbrüste zuschneiden. Wachtelbrüste mit Birnenspalten belegen und eng aufrollen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko aufstellen und die Wachtelröllchen darin panieren. Anschließend im 170 Grad heißem Fett ca. 4 Minuten ausbacken, dann warmhalten.

### **Für das Spargel-Schinken-Röllchen:**

5 Stangen Thaispargel  
 3 Scheiben Serrano-Schinken  
 Butter, zum Braten

Thaispargel putzen und in Butter anbraten. Spargelköpfe abschneiden und als Garnitur verwenden. Spargelstangen in den Schinken einrollen und kurz in der Pfanne ringsherum anbraten.

### **Für die Sauce:**

2 Zwiebeln  
 200 ml Crème fraîche  
 Butter, zum Braten + kalte Butter, zum Montieren  
 200 ml Geflügelfond  
 100 ml Gin  
 1 Zweig Rosmarin  
 2 TL Wacholderbeeren  
 Mehl, zum Abbinden  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Butter andünsten.

Wacholderbeeren zugeben, dann mit Fond und Gin ablöschen. Rosmarin zufügen und Crème fraîche zugeben. Alles 10 Minuten leicht köcheln lassen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für das Brot:**

½ Baguette  
 1 Knoblauchzehe  
 10 g Parmesan  
 3-4 TL weiche Butter  
 1-2 TL getrocknete italienische Kräuter  
 1 Zweig Thymian  
 ½ TL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Weiche Butter mit etwas Parmesan, Knoblauch, Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren oder mixen und etwas ziehen lassen.

Baguette in Scheiben schneiden, mit der „Kräuterbutter“ bestreuen und mit restlichem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen überbacken.

Thymianblättchen abzupfen und über das Brot streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Charlotte Dörfler

## Curry-Eiersalat mit Pumpernickel-Erde und geröstetem Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft  
1 Ei  
1 EL Senf  
100 ml Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Ei, Senf und Pflanzenöl in ein hohes schmales Gefäß geben. Einen Stabmixer bis zum Gefäßboden einsetzen und starten. Langsam nach oben ziehen, sodass eine Emulsion entsteht. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Eiersalat:

2-3 Eier  
50 g griechischer Joghurt  
25 g selbstgemachte Mayonnaise, s.o.  
½ TL Chiliflocken  
½ TL Pul Biber  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL mildes Currypulver  
5 g frischer Estragon  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier in einem Topf mit kochendem Wasser für ca. 10 Minuten hart kochen. Dann abschrecken und abkühlen lassen. Wenn sie kalt sind, pellen und hacken.

Die zuvor hergestellte Mayonnaise (s.o.) mit dem griechischen Joghurt, Chiliflocken, Pul Biber, Kreuzkümmel und Currypulver in einer kleinen Schüssel vermischen. Estragon fein hacken und ebenfalls dazu geben. Marinade mit den gehackten Eiern vermengen und den Eiersalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Blumenkohl:

¼ Blumenkohl  
1 Zwiebel  
2 TL mildes Currypulver  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel abziehen und in kleine Streifen schneiden. Blumenkohl, Zwiebelspalten, Currypulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles für 15 Minuten im Ofen rösten, bis die Röschen goldbraun sind und noch etwas bissfest sind.

### Für die Pumpernickel-Erde:

100 g Pumpernickel  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pumpernickel fein hacken oder in einem Mixer zerkleinern. In einer Pfanne anrösten, bis eine krümelige, knusprige Masse entsteht. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Henning Scheffer-Boichorst**

## **Tatar von der Fjordforelle mit Apfel, Gurke, Crème fraîche, Brotchip und Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tatar:**

300 g Fjordforellenfilet, ohne Haut  
 1 Granny Smith Apfel  
 1 Salatgurke  
 1 Schalotte  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 250 g Crème fraîche  
 ½ Bund Dill  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Apfel und Gurke schälen und großzügig von Kernen befreien. Schalotte abziehen. Gurke, Apfel und Schalotte in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Dill fein hacken und hinzugeben. Masse in ein Sieb geben und ca. 5 Minuten abtropfen bzw. ziehen lassen.

Fjordforellenfilet in kleine Würfel schneiden und in eine separate Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Beide Massen miteinander vermengen und Crème fraîche hinzufügen. Final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten einen Teller nehmen und einen runden Anrichtering mittig platzieren. Tatar einfüllen und leicht andrückt. Ring vorsichtig hochziehen, damit das Türmchen stehen bleibt.

### **Für den Wildkräutersalat:**

125 g Wildkräutersalat  
 4 EL Apelessig  
 3 EL Walnussöl  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apelessig, Walnussöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Wildkräuter hinzufügen und mit der Vinaigrette vermengen.

### **Für die Brotchips:**

½ Baguette, vom Vortag

Von dem Baguette vier sehr dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech in den vorgeheizten Backofen legen. Sobald die Brotchips gebräunt und knusprig sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

### **Für die Garnitur:**

2 TL Saiblingskaviar  
 1-2 Zweige Dill

Dillspitzen abzupfen und Gericht mit Dillspitzen und Saiblingskaviar garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Fjordforellen** werden im Norden von Norwegen gezüchtet. Geschützt vor dem offenen Meer und mit einem stetigen Zufluss von Süßwasser aus den norwegischen Bergen und Gletschern bieten die norwegischen Fjorde ideale Bedingungen für die Aufzucht und Haltung von Forellen.



**Birgit Lehmann**

## **Panko-Garnele und Jakobsmuschel mit Orangen-Chili-Butter, asiatischem Gurkensalat und Estragon-Aioli**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Garnelen:**

2 küchenfertige Black Tiger Garnelen  
3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Saft  
1 Ei  
Panko, zum Panieren  
Mehl, zum Mehlieren  
50 ml Olivenöl  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
1 Prise Salz

Die Garnelen entdarmen, waschen, trocken tupfen und in etwas Olivenöl mit Knoblauch, Zitronensaft und Salz 10 Minuten marinieren.

Das Ei in einen tiefen Teller oder eine kleine Schüssel geben und verrühren. Einen weiteren kleinen Teller mit Mehl bereitstellen und einen dritten Teller mit Panko. Dann die Garnelen erst in Mehl, in Ei und schließlich in Panko wälzen.

Ca. 7 Minuten vor dem Anrichten die Panko-Garnelen in Öl ausbacken und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die Jakobsmuscheln:**

2 küchenfertige Jakobsmuscheln  
Butter, zum Braten  
Mehl, zum Bestäuben  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Kalahari-Salz, zum Würzen  
Malabar-Pfeffer, zum Würzen

Jakobsmuscheln trocken tupfen, mit Mehl bestäuben mit Kalahari-Salz und Malabar-Pfeffer würzen. Dann mit Öl beträufeln und in einer heißen Pfanne mit der Butter auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Mit einem Brenner kurz abflämmen.

### **Für die Orangen-Chili-Butter:**

1 rote Chilischote  
3-4 Orangen, Saft & Zesten  
80 g kalte Butter  
Olivenöl, zum Braten

Orangen heiß abspülen und die Schale abreiben, danach ca. 200 ml Saft auspressen. Chilischote längs halbieren, entkernen und sehr dünne Streifen schneiden. Streifen in Olivenöl anschwitzen und mit Orangensaft ablöschen. Flüssigkeit einkochen. Den Topf vom Herd ziehen und kalte Butter nach und nach unterrühren. Butter über die Jakobsmuscheln verteilen. Dann mit Orangenresten bestreuen.

### **Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke  
3-4 cm Ingwer  
3 EL Sojasauce  
30 ml Apfelessig  
4 Zweige Koriander  
1/3 Bund Schnittlauch  
1 EL weißen Sesam  
1 EL schwarzen Sesam  
1 Prise Zucker  
1/2 TL Salz  
1 Prise Pfeffer

50 ml Wasser aufkochen. Ingwer schälen, reiben, in das kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten ziehen, dann abkühlen lassen.

Gurke waschen, entkernen und mit einem Spiralschneider in „Spaghetti“ schneiden. Anschließend etwas salzen, zuckern, durchkneten und 5 Minuten stehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen.

Ingwerwasser, Sojasauce, Apfelessig, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles verrühren. Koriander fein hacken.

Weißes und schwarzes Sesam in der Pfanne etwas anrösten.

Schnittlauch fein schneiden. Vor dem Servieren Schnittlauch, Koriander und Sesam über die Gurken geben.

**Für die Aioli:** Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe, 1 EL Zitronensaft, Senf, Öl, Vanillezucker und Meersalz in ein schmales, hohes Gefäß geben. Knoblauch fein hacken und hinzufügen. Pürierstab hineinstellen, alles mixen und langsam hochziehen. Estragon fein hacken und unterziehen.

2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Saft  
2 Eier  
½ TL Dijonsenf  
3 Zweige Estragon  
1 Prise Vanillezucker  
½ TL Meersalz  
150 ml Pflanzenöl

**Für die Garnitur:** Gericht mit Blüten garnieren.  
Kleine essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2024):

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

Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2024):

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