

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Mai 2024 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Lena Rath

Dekonstruierter Taco: Gebratene Garnele mit Guacamole, Tomatensalsa, gepickeltem Babymais und selbstgemachten Taco-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den gepickelten Babymais:

125 g Babymais
4 EL Weißweinessig
4 EL Rohrohrzucker
1 TL Salz

Den Babymais 200 ml Wasser zusammen mit Zucker, Salz und Essig aufkochen und Mais darin 5 Minuten blanchieren. Topf von der Hitze nehmen und Mais weitere 20 Minuten im Sud ziehen lassen.

Für die Tortilla-Chips:

150 g Maismehl
Sonnenblumenöl, zum Braten
1 Prise Salz

100 ml Wasser erhitzen. Maismehl mit Wasser und Salz vermengen und zu einem Teig kneten. Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen. Dann in jeweils 1-2 cm große Bällchen formen und mit einer Tortillapresse oder der Unterseite eines Glases flach und dünn plattdrücken. Entstandene Chips in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl knusprig ausbacken bis sie „aufploppen“.

Für die Tomatensalsa:

4 Fleischtomaten
1 grüne Chilischote
1 Limette, Saft
4 Zweige Koriander
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischtomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und Strunk entfernen. Chilischote längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Kleinhacken. Koriander ebenfalls fein hacken. Limette auspressen. Tomatenstücke, Chili und Koriander mit Limettensaft und Olivenöl mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Guacamole:

2 Avocados
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft & Abrieb
½ Bund Koriander
1 Prise Chiliflocken
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen, Kern entfernen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander grob hacken. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Alle Zutaten zusammen mit Chiliflocken und Öl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnele: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen für 5-6 Minuten scharf von beiden Seiten darin anbraten. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Garnelen mit Limettensaft ablöschen, mit Salz würzen und kurz vor dem Servieren mit Limettenabrieb bestreuen.

2 Rotgarnelen, küchenfertig ohne Kopf und Darm
1 Limette, Saft & Abrieb
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Eismeergarnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: Westgrönland, Grundschieppnetze



Thomas Münkel

Beef tartare mit Rösti, Miso-Mayonnaise und Forellenkaviar

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti:

2 festkochende Kartoffeln
2 Zweige Thymian
2 EL Butter
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und durch den Gemüsespiralschneider drehen. Mit Küchenkrepp gut trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und gehackten Thymianblättchen würzen. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zu runden Rösti formen und dann in Schmalz goldbraun und knusprig ausbacken. Dabei immer wieder etwas Butter mit in die Pfanne geben. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit einem Servierring rund ausstechen.

Für das Beef tartare:

400 g Rinderhüfte
4 Gewürzgurken
2 TL Kapern
2 Schalotten
½ Zitrone, Abrieb & Saft
1 TL Cognac
2 TL Ketchup
2 TL Dijonsenf
2 TL Sambal Oelek
1 Prise Chilipulver
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Gurken und Kapern fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft für Mayonnaise verwenden. Fleisch mit Schalotten, Gurken, Kapern, Ketchup, Sambal Oelek, Senf, Olivenöl und Cognac miteinander zu einer Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Chili würzen. Kühl stellen und ziehen lassen.

Für die Miso-Mayonnaise:

2 Eier
2 TL Misopaste
2 TL Dijonsenf
1 TL scharfe Chilisaucе
200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe zusammen mit Senf, Misopaste, etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Kurz mit dem Stabmixer aufpürieren und dann Öl einfließen lassen, bis die Mayonnaise emulgiert. Mit Chilisaucе abschmecken.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
3 EL Weißweinessig

In einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen – nicht kochen lassen - und Essig dazugeben. Eier einzeln aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Wasser mit einem Löffelstiel rühren bis ein kleiner Strudel entsteht. Ei direkt in die Mitte des Strudels des siedenden Wassers gleiten lassen und circa 2-3 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

3 Halme Schnittlauch
50 g Forellenkaviar

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gericht mit Forellenkaviar und Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Jacobs

Gruß aus dem Norden: Gegrillter Porree mit Krabben-Ziegenkäse-Dip, gebratenem Saiblingsfilet und geröstetem Sylter Landbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Porree:

2 große, dicke Stangen Porree mit Wurzel

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

Porree waschen, grobes Grün abschneiden, halbieren, gut wässern und anschließend trockentupfen. Halbierete Porreestange auf ein Backblech legen und im Backofen auf oberster Stufe ca. 10 Minuten grillen, bis das Gemüse außen schwarz und innen weich ist. Dabei immer wieder drehen.

Für die Füllung:

50 g küchenfertige Krabben
 ¼ säuerlicher Apfel
 1 kleine Stange Frühlingslauch
 2 kleine Cornichons
 ½ Zitrone, Saft & Zesten
 50 g milder Ziegenfrischkäse
 25 g Schmand
 25 g Crème fraîche
 1 EL Sahne
 ½ TL flüssiger Honig
 2-3 Zweige Dill
 2-3 Halme Schnittlauch
 1 Prise Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und reiben. Frühlingslauch putzen und in feine Röllchen schneiden. Cornichons fein würfeln. Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben, dann Saft auspressen. Dill und Schnittlauch hacken bzw. in Röllchen schneiden, sodass es 1 TL ergibt.

Apfel, Cornichons, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ziegenfrischkäse, Schmand, Crème fraîche, Sahne, Honig, Dill und Schnittlauch verrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben unterheben.

Gegrillten Porree vorsichtig längs einschneiden und Krabben-Ziegenkäse-Masse einfüllen. Mit Frühlingslauch bestreuen.

Für das Saiblingsfilet:

50 g küchenfertiges Saiblingsfilet, mit Haut, ohne Gräten
 1 Knolle frischer Knoblauch
 Butter, zum Braten
 1 Zweig Thymian
 Mehl, zum Mehlieren
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl erhitzen. Thymian und angedrückten, ungeschälten Knoblauch hinzugeben und braten.

Fischfilet salzen, pfeffern, in Mehl wenden und abklopfen. Goldbraun auf der Haut braten, dabei die Oberseite immer wieder mit dem heißen Öl begießen.

Für das Brot:

2 Scheiben Sylter Landbrot
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Braten

Brotscheiben mit Knoblauch einreiben und mit wenig Butter in einer Pfanne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Nordseekrabben** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Mai 2024):

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

Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Teichanlagen



Ramona Eichhorn

Erbsen-Minz-Suppe mit Hähnchenspieß und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Erbsen-Minz-Suppe:

600 g TK-Erbsen
2 kleine Zwiebel
½ Zitrone, Saft
5 EL Crème fraîche
600 ml Gemüsefond
6 Zweige Minze
Olivenöl, zum Andünsten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig andünsten. Erbsen bis auf 3 EL mit in den Topf geben und andünsten. Mit Fond ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind. Restliche Erbsen in einem kleinen Topf kurz blanchieren dann abgießen und zur Seite stellen. Minze grob hacken, bis auf zwei Spitzen, mit in die Suppe geben. Genauso wie 4 EL Crème fraîche. Alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren und durch ein Sieb abseihen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der Zitrone abschmecken. Restliche Minze, blanchierte Erbsen und Crème fraîche als Garnitur verwenden.

Für die Hähnchenspieße:

2 Hähnchenfilets à 150 g
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzen Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch längs in Streifen schneiden und auf zwei Holzspieße stecken. Salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.

Für die Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Rinde vom Toast entfernen und Brot in kleine Würfel schneiden. In der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten bis sie goldbraun und knusprig sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Steuber

Dreierlei Gyoza mit Erdnuss-Chili-Crunch und Zitronen-Ponzu

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:
250 g Weizenmehl
25 g Kartoffelstärke
½ TL Salz

Das Mehl mit Stärke, Salz und 140 ml Wasser zu einem Teig kneten. So dünn wie möglich ausrollen und mit einem Servierring runde Kreise ausstechen.

Für die Basis-Füllung:
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
1 rote Chilischote
1 Stange Zitronengras
100 ml Sake
2 EL helle Sojasauce
100 ml Sesamöl

Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Fein hacken. Zitronengras in feine Ringe schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne mit Sesamöl andünsten und mit Sake und Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Masse anschließend in drei Teile unterteilen und jeweils mit weiteren Füllungen mischen.

Für die Hackfleisch-Füllung:
150 g Schweinehackfleisch
50 ml flüssiger Honig

Hackfleisch mit Honig vermengen.

Für die Garnelen-Füllung:
5 küchenfertige Garnelen
½ Flugmango
3 Zweige Koriander
50 ml Reisessig

Garnelen fein hacken. Mango entsteinen und würfeln. Koriander hacken. Alles mit Reisessig vermengen.

Für die Shiitake-Füllung:
5 Shiitake
3 Zweige Thaibasilikum
50 ml Reisessig

Shiitake putzen und fein hacken. Genauso wie Basilikum. Beides mit Reisessig vermengen.

Zur Fertigstellung:
Sesamöl, zum Braten

Füllungen jeweils mit Basisfüllung vermengen und in kleine Bällchen formen und in die Mitte der runden Gyoza-Platten legen. Gyoza falten und mit etwas Wasser zusammendrücken.

Sesamöl in Pfanne erhitzen, Gyozas für 1 Minute auf der Unterseite anbraten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel 6 Minuten dünsten.

Für die Zitronen-Ponzu:
2 Zitronen, Saft
2 EL Mirin
100 ml helle Sojasauce
3 EL Erdnussöl
1 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Erdnussöl und Sesamöl zusammen erhitzen. Dann Sojasauce, ausgepressten Zitronensaft und Mirin einrühren; salzen und pfeffern.

Für den Erdnuss-Chili-Crunch:

40 g ungesalzene, geschälte Erdnüsse
1 Knoblauchzehe
5 cm Ingwer
5 getrocknete Chilischoten
¼ TL Kreuzkümmelsamen
½ EL Szechuan-Pfefferkörner
1 Sternanis
1 EL Sesamöl
40-ml neutrales Pflanzenöl
½ TL Rohrzucker
½ TL Salz

Chilischoten und Erdnüsse in kleine Stücke hacken. Kreuzkümmel, Szechuan und Sternanis mörsern.

Chili, Erdnüsse und Gewürzmischung in einer kleinen Pfanne mit Sesamöl anrösten. Pflanzenöl angießen und Hitze reduzieren.

Vor dem Servieren gehackten Ingwer und gehackten Knoblauch dazu geben und alles mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
3 Zweige Koriander
30 g heller Sesam

Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Koriander hacken. Gericht mit Frühlingszwiebel, Koriander und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 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
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador, Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)