

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Mai 2024 ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Tanja Barbei

Sellerie-Birnen-Süppchen mit Vanille-Croûtons und krossem Bacon

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 kleine Knolle Sellerie
2 nicht zu harte Birnen
1 Zwiebel
1 Zitrone, Saft
Butter, zum Braten
200 g Sahne
1 L Hühnerfond
½ TL Chilipulver
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sellerie schälen und würfeln. Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Sellerie, Birne und Zwiebel in einen Topf mit etwas Butter anschwitzen, dann Fond angießen und das Gemüse weichgaren.

Suppe mit einem Pürierstab mixen und durch ein feines Sieb geben. Mit Zitronensaft, Chili, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und schließlich mit Sahne verfeinern.

Für die Croûtons:

4 Scheiben Kastenweißbrot
Butter, zum Braten
1 Vanilleschote

Weißbrot in Würfel schneiden. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. In etwas Butter erwärmen. Dann die Weißbrotwürfel hinzugeben und goldbraun rösten.

Für den Bacon:

4 Scheiben Bacon

Bacon krossbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Birne
Butter, zum Braten
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Birne in feine Spalten schneiden, vom Kerngehäuse entfernen. Birnenspalten in etwas Butter braten bzw. glasieren und mit Zucker, Salz und wenig Pfeffer würzen. Birnenspalten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



William Ruthel

Chicorée-Salat mit Orange, Mozzarella und geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

2-3 Chicorée-Köpfe
 2 Orangen, Filets
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 200 g kleine Mozzarella-Kugeln
 2 Zweige Minze
 1,5 TL Senf
 1,5 TL Honig
 1 TL weißer Balsamicoessig
 Mehl, zum Andicken
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chicorée waschen, trockentupfen und ohne Strunk klein schneiden.

Orangen schälen und einzelne Filets herausschneiden.

Minze hacken und mit Senf, Honig, Essig und Olivenöl zu einem Dressing verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. mit Mehl andicken.

Chicorée mit Dressing vermengen und mit Orangenfilets und Mozzarella anrichten.



Wenn man Chicorée vor dem Verarbeiten einige Zeit in lauwarmes Wasser legt, verliert er seine Bitterstoffe.

Für das Brot:

½ Baguette
 3-4 Knoblauchzehen
 Butter, zum Bestreichen
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen und mit Knoblauch und zerlassener Butter vermengen. Diese Butter auf den Brotscheiben verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen knusprig backen. Wenn gewünscht, die größeren Knoblauchstücke vor dem Anrichten wieder von den Brotscheiben entfernen.

Für die Garnitur:

3-4 EL Pinienkerne
 1 TL Honig
 1 Zweig Minze
 1 Zweig Rosmarin

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett, aber mit Honig und etwas Rosmarin goldbraun anrösten.

Gericht mit gehackter Minze und Rosmarin garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Strobach

Lauwarmes Carpaccio vom Loup de mer mit leichter Gemüse-Fisch-Sauce und pikantem Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

300 g Filet vom Loup de mer, mit Haut
 ¼ Limette, Saft
 40 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Limette auspressen. Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Teller damit einpinseln.

Mit einem sehr scharfen Messer feine Scheiben vom Loup de mer abschneiden, dabei den Fisch von der Haut lösen. Fischabschnitte und Haut für die Sauce beiseitelegen.

Loup de mer auf dem Teller platzieren, dünn mit der Limettensaft-Öl-Marinade bepinseln und den ganzen Teller mit Klarsichtfolie bedecken.

Vor dem Servieren das Carpaccio an einem warmen Ort oder im Backofen bei höchstens 50 Grad ca. 10 Minuten stehen lassen.

Für den Couscous:

75 g Couscous, mittlerer Mahlgrad
 40 g Cocktailtomaten
 ½ rote Chilischote
 140 ml leichter Gemüsfond
 1 Zweig Estragon
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Basilikum
 ½ Blatt Majoran
 1 Msp. Ras el-Hanout
 1 Msp. Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cocktailtomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, dann würfeln.

Chilischote fein schneiden. Estragon, Thymian, Basilikum und Majoran fein schneiden. Jeweils einen halben Teelöffel Kräuter zum Couscous geben, dann Chiliringe, Ras el-Hanout, Chilipulver, Salz und Pfeffer zufügen und alles mischen. Den kalten Gemüsfond angießen und 20 Minuten ziehen lassen. Der Couscous sollte dann noch Biss haben, aber nicht mehr hart sein. Bei Bedarf noch etwas Fond nachgießen und erneut quellen lassen.

Für die Sauce:

20 g Karotten
 20 g Lauch
 20 g Fenchel mit Grün
 20 g Staudensellerie
 40 g Tomaten
 20 g Schalotten
 ½ Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 1 Orange, Schale & Saft
 1 Zitrone, Schale
 200 ml Fischfond
 5 ml Wermut
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 ½ Lorbeerblatt
 1 Zweig Blatt Petersilie
 1 Zweig Minze
 1 Zweig Estragon

Karotten schälen, Lauch, Fenchel und Sellerie putzen. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Tomate enthäuten, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Karotten, Lauch, Fenchel, Sellerie, Tomate, Schalotten und Knoblauch klein schneiden. 1,5 EL Tomatenwürfel für die Garnitur beiseitelegen. Chilischote fein schneiden. Orange und Zitrone heiß abspülen. Von der Orange die Hälfte der Schale abschneiden, von der Zitrone 1/3 Schale abschneiden. Danach beide Früchte halbieren und jeweils den Saft auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Karotten, Lauch, Fenchel, Sellerie, Schalotten, Knoblauch und Chiliringe darin anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, dann 5 ml Orangensaft dazugeben und mit Fischfond aufgießen. Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Orangen- und Zitronenschale sowie etwas Safran dazugeben. Fischabschnitte und Fischhaut (s.o.) dazugeben. Alles bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht verkocht ist. Dann Kräuterzweige, Lorbeerblatt, Orangenschale, Zitronenschale, Fischabschnitte und -haut entfernen. Mit dem Mixstab alles etwas anmischen, sodass die Sauce eine leichte Bindung erhält, ein Teil des Gemüses aber noch erkennbar ist. Mit Salz, Pfeffer und sehr wenig Chili abschmecken.

2-3 Safranfäden
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie, Minze und Estragon schneiden und direkt vor dem Servieren jeweils einen halben Teelöffel geschnittene Kräuter sowie die zuvor geschnittenen Tomatenwürfel in die Sauce geben und durchschwenken.

Für die Garnitur:
Fenchelgrün, s.o.
1 Zweig Salbei
Salzflocken, zum Bestreuen

Gericht mit Fenchelgrün und Salbei garnieren. Mit Salzflocken bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Loup de mer** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen



Karl Müller

Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Koriander-Pesto, Brotchips und Speck-Pankobröseln

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Kokos-Suppe:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe mittelscharfe Chilischote
- 1 Limette, Abrieb & Saft
- 300 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsefond
- 2 EL Fischesauce
- 1 Stange Zitronengras
- 3 frische Kaffirlimettenblätter
- 1/3 Bund Korianderwurzeln
- 2 EL Thai-Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL brauner Zucker
- Kokosöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Koriander-Pesto:

- 1/2 Bund Koriander
- 1/4 Bund Blattpetersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 frische Chilischote
- 1 Limette, Abrieb & Saft
- 30 g Parmesan
- 30 g Pinienkerne
- 1 EL Honig
- 150 ml Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Brotchips:

- 1/2 Ciabatta
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- Olivenöl, zum Beträufeln
- 1 TL Meersalzflocken

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Öl anschwitzen. Süßkartoffel und Karotten schälen und klein schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Zitronengras anstoßen. Korianderwurzel ordentlich waschen, dann klein schneiden. Süßkartoffel, Karotten, Chili, Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und Korianderwurzeln zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Mit Currypulver, Kreuzkümmelpulver und Zucker würzen. Gemüsefond angießen und das Gemüse weichkochen. Sobald das Gemüse gar ist, Zitronengras und die Kaffirlimettenblätter entfernen. Suppenansatz mit dem Stabmixer fein pürieren, dann die Kokosmilch dazugeben. Suppe mit Fischesauce, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz der Suppe noch etwas Flüssigkeit dazu gießen.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Suppe mit Limettenabrieb und –saft abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Parmesan reiben.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Koriander und Petersilie klein schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch abziehen und hinzugeben. Chilischote hacken und je nach Schärfegrad zufügen. Parmesan, Pinienkerne, Limettenabrieb, Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Langsam das Öl angießen und dabei das Pesto mit einem Pürierstab mixen.

Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln.

Kreuzkümmelsamen und Meersalzflocken in einen Mörser geben, anstoßen und über die Brotscheiben streuen. Brotscheiben im vorgeheizten Ofen knusprig werden lassen.

Für die Brösel: Speck in einer Pfanne knusprig ausbacken und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Parmesan reiben. Speck, Pankobrösel, Parmesan und Thai-Basilikum mischen und hacken. Olivenöl zugeben und mit Limettensaft, Limettenabrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

50 g Tiroler Speck
50 g Pankobrösel
1 Limette, Abrieb & Saft
2 EL Parmesan
2 EL Thai-Basilikum
1 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Koriander als Garnitur verwenden.
1 Zweig Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ella Suxdorf

Zucchini-Ricotta-Röllchen mit Ofen-Tomaten und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini-Ricotta-Röllchen:

2 Zucchini
1 Zitrone, Abrieb
250 g Ricotta
20 g Parmesan
3-4 Zweige Blatt Petersilie
Chilipulver, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Bepinseln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini abwaschen und der Länge nach in fünf bis sechs gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl berieseln und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Parmesan reiben, Petersilie klein schneiden und beides mit Ricotta in einer Schüssel vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Zucchini mit Ricotta-Creme gleichmäßig bestreichen und aufrollen.

Für die Tomaten:

200 g Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Tomaten mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine ofenfeste Form geben und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren lassen.

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne
100 g Basilikum
150-200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 TL Wasser

Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Zitrone auspressen und 1 TL Saft auffangen. Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Basilikum, Olivenöl und 1 TL Wasser in einen Mixer geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Basilikumblättchen abzupfen und die Zucchini-Röllchen damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.