

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Mai 2024** ▪  
**Tagesmotto „Dip it!“ mit Zora Klipp**



**Tanja Barbei**

**Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce und Kohlsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Frühlingsrollen:**

250 g gemischtes Hackfleisch  
 15 Frühlingsrollenblätter, 12,5 cm x 12,5 cm  
 1 kleiner Spitzkohl  
 2 Möhren  
 1 Stange Lauch  
 3-4 EL Mungobohnensprossen  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Sojasauce  
 1 TL dunkle Sojasauce  
 1 EL Austernsauce  
 Zucker, zum Abschmecken  
 1 TL Speisestärke  
 Sesamöl, zum Braten  
 Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kohl, Möhren und Lauch putzen und alles klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Sprossen waschen. Kohl, Möhre und Zwiebel in einem Wok mit Sesamöl anbraten und etwas schmoren lassen. Sobald alles gut angebraten ist, Knoblauch und Hackfleisch dazu geben. Anschließend Lauch und Sprossen zugeben. Alles gut vermengen und mit Sojasauce, Austernsauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingsrollenteig auf ein Küchentuch legen und die Füllung darauf platzieren. Dann einschlagen. Speisestärke und Wasser verrühren und Frühlingsrollen damit einstreichen bzw. die „Nähte“ verschließen. Pflanzenöl in einer Fritteuse erhitzen und die Frühlingsrollen darin goldbraun frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Sweet-Chili-Sauce:**

2 rote Chilischoten  
 3 Knoblauchzehen  
 60 ml Essig  
 120 g Zucker  
 1 TL Paprikapulver  
 1 EL Speisestärke  
 Salz, aus der Mühle

Chili grob schneiden, Knoblauch abziehen und grob schneiden. 180 ml Wasser mit Chili, Knoblauch, Essig, Paprikapulver, Zucker und Salz in einen Topf geben und einige Minuten kochen lassen. Dann mixen. Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, in die Sauce geben und eine Minute mitkochen lassen. Schließlich abfüllen und erkalten lassen.

**Für den Salat:**

150 g Spitzkohl  
 ½ Möhre  
 1 TL Kurkumapulver  
 1 TL brauner Zucker  
 30 ml Reisessig  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohl und Möhre putzen und sehr fein schneiden. Mit Kurkuma, Zucker, Reisessig, Salz und Pfeffer würzen und ca. 60 ml Wasser hinzufügen. Salat gut mit der Hand durchkneten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**William Ruthel**

## **Fritto misto mit dreierlei Aioli und Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fritto misto:**

500 g küchenfertige, gemischte Meeresfrüchte  
 240 g Mehl, Type 405  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver  
 ⅓ TL Cayennepfeffer  
 1 TL Salz  
 180 ml Olivenöl  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit einem Schneebesen die Gewürze und das Salz unterrühren. Olivenöl mit einem Holzlöffel unter das Mehl rühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Dann erst nach und nach 360 ml eiskaltes Wasser unterrühren. Kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

Meeresfrüchte ggf. putzen, mit Salz und Pfeffer würzen, durch den Teig ziehen und in heißen Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die Aioli:**

4 Knoblauchzehen  
 1 rote Chilischote  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 3 Eier  
 2 TL Senf  
 2-3 Zweige Koriander  
 3 Zweige Minze  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 Zucker, zum Abschmecken  
 200-250 ml Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und grob hacken. Knoblauch und Eier in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Dann Öl zugießen und eine Aioli hochziehen. Mit Zucker und Salz abschmecken.

2/3 der Aioli abnehmen und auf zwei Becher aufteilen. Einen Teil der Aioli mit Chili und Minze mixen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den zweiten Teil der Aioli mit Koriander mixen und mit Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den dritten Teil der Aioli „natur“ belassen.

### **Für den Salat:**

1 Kopf Blattsalat  
 1 TL Senf  
 1 TL Honig  
 1 Zweig Minze  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Senf, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Dressing marinieren. Minze hacken und über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF ist der **Tintenfisch** (Kalmar) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47, Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)



**Karl Müller**

## **Knoblauch-Garnelen mit Zitronen-Mayonnaise & Patatas bravas mit Mojo verde und Mojo rojo & Tomatensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Garnelen:**

200 g rohe geschälte und entdarmte  
Garnelen, Größe 16/20  
4 Knoblauchzehen  
½ rote Chilischote  
1 Zitrone, Saft  
1 TL Butter  
1-2 Zweige glatte Petersilie  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Die Garnelen kalt abwaschen und dann trocken tupfen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chili waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Petersilie hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen salzen und zusammen mit Knoblauch, Chili, Butter und Zitronensaft in die Pfanne geben. Garnelen 1-2 Minuten braten, bis sie sich rosa färben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

### **Für die Mayonnaise:**

1 Knoblauchzehe  
2 Zitronen, Abrieb & Saft  
1 Ei  
1 TL Senf  
1 EL milder Rotweinessig  
250 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Knoblauch, Ei, Senf Essig, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Darauf das Öl gießen und mit einem Stabmixer langsam eine Mayonnaise hochziehen. Mayonnaise mit Zitronensaft und –abrieb abschmecken.

### **Für die Patatas bravas:**

400 g festkochende Kartoffeln  
Meersalzflocken, zum Würzen

Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Dann die Fritteuse auf 150 Grad erhitzen und die Kartoffeln darin 10-12 Minuten lang frittieren. Kartoffeln herausnehmen, auf Küchentrepp legen und die Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Vor dem Servieren die Kartoffeln erneut ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Aus der Fritteuse nehmen, abtropfen lassen und salzen.

### **Für die Mojo verde:**

1 grüne Spitzpaprika  
2 Knoblauchzehe  
1 Bund Koriander  
1 Bund Petersilie  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
25 ml milden Essig  
125 ml Olivenöl extra  
Meersalzflocken, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzpaprika entkernen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Kräuter abrausen und trockenwedeln. Paprika, Knoblauch, Kräuter, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Essig in ein hohes Gefäß geben. Alles mixen und dann nach und nach das Olivenöl angießen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.

**Für die Mojo rojo:**

2 rote Peperoni  
1 rote Spitzpaprika  
1 Knoblauchzehe  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL scharfes Paprikapulver  
20 ml milden Rotweinessig  
80 ml natives Olivenöl extra  
Salz, aus der Mühle

Peperoni und Spitzpaprika waschen, entkernen und fein hacken.  
Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

Peperoni mit Knoblauch, Kreuzkümmel, beiden Sorten Paprikapulver und Salz in einen Becher geben und alles zu einer Paste mixen. Dann Essig und schließlich so viel Öl einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Final mit Salz abschmecken.

**Für den Tomatensalat:**

2-3 San-Marzano-Tomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
2-3 Zweige Basilikum  
1 EL flüssiger Honig  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Basilikum klein hacken. Tomaten, Zwiebel und Basilikum vermengen und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 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

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Mai 2024 ▪  
Zusatzgericht von Zora Klipp



### Nachos mit Erbsen-Guacamole

Zutaten für zwei Personen

**Für die Erbsen-Guacamole:**

350 g TK-Erbsen  
200 g Naturtofu  
1 Tüte Nachos  
1 Tomate  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
1 Limette, Saft  
1 TL Tahin  
2-3 Zweige Koriander  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Erbsen in das kochende Wasser geben und 2 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Die abgetropften und kalten Erbsen mit dem Tofu, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Saft einer Limette und Knoblauchzehe in einem Mixer pürieren. Wer mag, mit Chili abschmecken. Koriander fein hacken, die Tomate vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Guacamole mit Tomatenwürfel und Koriander garnieren und z.B. mit Nachos servieren.



**PROFI  
TIPP**

Wenn Sie Knoblauch etwas abmildern wollen, stellen Sie aus einer Zehe und etwas Salz eine Art Paste her. Durch das Hacken/Reiben verflüchtigen sich die ätherischen Öle.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.