

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. April 2019** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Fyn Auffahrth**

**Kichererbsen-Grünkern-Bratlinge mit Sesam-Joghurt-Sauce, Krautsalat und scharfem Tomatensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Bratlinge:**

200 g Kichererbsenmehl  
 100 g Grünkernschrot  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Bund glatte Petersilie  
 200 ml Gemüsefond  
 1 TL Kreuzkümmel  
 500 ml Rapsöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Kichererbsenmehl und Grünkernschrot vermengen. Mit heißem Fond aufgießen und umrühren bis sich ein fester Teig bildet. 5 Minuten quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Nach 5 Minuten die Petersilie zum Teig geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Erneut umrühren. Mit nassen Händen kleine Bratlinge aus der Masse formen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Sobald das Fett heiß ist, die Bratlinge für 5-8 Minuten frittieren. Die Bratlinge mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

**Für den Krautsalat:**

1 kleiner Kopf Weißkohl  
 1 Limette  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Weißkohl fein hobeln. Limette halbieren und die Hälfte auspressen. Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker und einen Spritzer Limettensaft in das Kraut einmassieren. Den Krautsalat bis zum Servieren durchziehen lassen.

**Für den Tomatensalat:**

2 große Tomaten  
 1 rote Paprika  
 1 Zwiebel  
 1 milde grüne Chili  
 1 TL Agavendicksaft  
 1 EL weißer Balsamicoessig  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten und die Paprika waschen, Zwiebel abziehen. Alles in kleine Würfel schneiden. Chili längs aufschneiden und klein hacken. Alles mit Agavendicksaft, Essig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sesam-Joghurt-Sauce:**

200 g Sahnejoghurt  
 1 Limette  
 1 EL Sesam-Mus  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Limette halbieren und die Hälfte auspressen. Joghurt, einen Spritzer Limettensaft und Sesam-Mus vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maike Eggers**

## **Selbstgemachter Taco mit Chorizo-Kidneybohnen-Füllung und Tortilla-Chips mit Avocadocreme und Tomaten-Salsa**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Taco und die Chips:**

200 g Maismehl  
50 g Weizenmehl  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Salz  
Öl, zum Frittieren

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Maismehl mit dem Weizenmehl vermischen und das Pflanzenöl mit dem Salz dazugeben. Nach und nach 2 EL heißes Wasser dazugeben und zu einem glatten, festen Teig vermengen. Der Teig sollte am Ende die Konsistenz von Knete haben. Ca. 30 g des Teiges hauchdünn ausrollen und mit einem Servierring ausstechen.

In die Fritteuse geben. Um die passende Form zu erhalten, muss der Teig während des Frittierens mit zwei Pfannenwendern geformt werden. Den Rest des Teiges für die Chips weiterverwenden. Dafür den übrigen Teig dünn ausrollen und in Dreiecke zuschneiden. Danach in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

### **Für die Chorizo-Füllung:**

100 g Chorizo Ibérico am Ring  
50 g Kidneybohnen aus der Dose  
1 gelbe Paprika  
75 g Rotkohl  
1 reife Mango  
50 g Cheddar Hartkäse  
30 ml Crème fraîche  
2 Limetten  
2 Stängel Blatt Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chorizo klein schneiden und in der Pfanne ohne Öl scharf anbraten. Währenddessen die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Kidneybohnen zur Chorizo in die heiße Pfanne geben und kurz mitbraten.

Limette auspressen und die Chorizo-Mischung mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken.

Danach den Rotkohl klein schneiden und den Käse fein reiben. Limetten auspressen. Blatt Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einen Teil der Mango in feine Würfel schneiden und den anderen Teil pürieren. Mangopüree und die Stücke zusammen mit etwas Limettensaft, Creme fraiche und Blatt Petersilie vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuerst die Chorizo-Paprika-Kidneybohnen-Mischung in den Taco füllen, darauf Rotkohl verstreuen, danach die Mango-Mischung dazugeben. Zum Schluss den Cheddar darüber streuen.

### **Für die Avocadocreme:**

1 reife Hass Avocado  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
20 ml Schmand  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado schälen und mit einer Gabel zu einer glatten Masse zerdrücken.

Limette auspressen, Knoblauch abziehen und hacken. Limettensaft, Knoblauch und Schmand zur Avocadomasse dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Tomaten-Salsa:**

30 ml gehackte Tomaten, aus der Dose  
8 Cherrytomaten  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 orange Paprika  
1 kleine rote Chilischote  
30 ml Rotweinessig  
30 ml Olivenöl  
15 g Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, die halbe Paprika entkernen. Zusammen mit den Cherrytomaten alles in feine Würfel schneiden. Die halbe Chilischote fein schneiden. Alles mit den gehackten Tomaten aus der Dose vermengen. Dazu den Rotweinessig, das Olivenöl und den Cayennepfeffer geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Farah Ouahi-Held

## Hähnchenbrust mit Zitronen-Sahnesauce und Zucchini-Spaghetti

Zutaten für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust in Zitronen-Sahnesauce:

400 g Hähnchenbrustfilet  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 große Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 150 ml Sahne  
 ½ Bund Dill  
 Kurkuma, zum Abschmecken  
 gemahlener Koriander, zum  
 Abschmecken  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Zucchini-Spaghetti:

1 große Zucchini  
 20 g Parmesan  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In dem Olivenöl anschwitzen, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzugeben. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

10 g Dill und 200 ml Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Den Saft zu der Hähnchenbrust geben und 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und die entstandene Flüssigkeit mit Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zurück in die Sauce geben und ziehen lassen. Mit Zitronenabrieb garnieren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini waschen und mit Hilfe eines Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten. Die Zucchini-Spaghetti in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und zum Garnieren drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Michael Kumke**

## **Gebratener Lachs mit Teriyaki-Sauce und Sesam-Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lachs mit Teriyaki-Sauce:**

2 Lachsfilets à 125 g ohne Haut  
 3 cm Ingwer  
 5 EL Sojasauce  
 2 EL Mirin  
 3 EL Sake  
 2 EL Zucker  
 1 TL Honig  
 1 Msp. Paprikapulver  
 Sesamöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce den Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker, Honig und Paprikapulver aufkochen, circa 5 Minuten köcheln und abkühlen lassen.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Sesamöl glasig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Vor dem Servieren die Teriyaki-Sauce über den Lachs gießen.

### **Für den Sesam-Gurkensalat:**

1 Salatgurke  
 1 kleine rote Chili  
 1 Limette  
 2 EL Sesamkörner  
 1 Msp. Kreuzkümmel  
 2 EL Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und in feine Scheiben reiben.

Für das Dressing die Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Limette heiß waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Limettensaft, -abrieb, Rapsöl und Chili verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Gurken mit dem Dressing vermischen.

Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten und den größten Teil über den Gurken-Salat geben. Den Rest über den Teriyaki-Lachs streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.