

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 30. Juli 2019** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Christina Nater

Vitello tonnato und Thunfisch-Tataki mit Koriander-Pesto und Apfel-Avocado-Tatar

Zutaten für zwei Personen

Für die Vitello tonnato Sauce:

150 g Thunfisch in Öl aus der Dose
 4 Sardellenfilets in Öl aus dem Glas
 2 EL Kapern aus dem Glas
 1 Ei
 ½ TL Dijon Senf
 1 Zitrone
 100 g Crème double
 150 ml Maiskeimöl
 2 EL Gemüsefond
 1 Prise mildes Chilipulver
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf und 2 EL Zitronensaft in einen Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker abschmecken. Nach und nach das Maiskeimöl hinzugeben bis eine homogene Masse entsteht.

Thunfisch und Sardellenfilets abtropfen lassen und mit den Kapern, Crème double und Gemüsefond zur Eigelb-Masse dazugeben. Alles zu einer sämigen, glatten Sauce pürieren.

Für das Kalbfleisch:

200 g Kalbsfilet
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht ist. Dann bei 100 Grad im Ofen gar werden lassen. In Tranchen schneiden.

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g frischer Thunfischfilet
 (Sushiqualität)
 2 EL schwarzer Sesam (geröstet)
 2 EL weißer Sesam (geröstet)
 Olivenöl, zum Abraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen.

Schwarze und weiße Sesamkörner in einen tiefen Teller geben und den Thunfisch darin wenden. In einer heißen Pfanne in Öl braten, so dass er innen noch roh ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Koriander-Pesto:

1 Bund Koriander
 1 grüne Chilischote
 3 cm Ingwer
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 50 g geröstete und gesalzene
 Cashewkerne,
 1 EL Sesamöl
 60 ml Olivenöl

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Chilischote abwaschen, halbieren, Trennhäute entfernen und entkernen. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Koriander, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft, Cashewkerne und beide Öle in einen Mixer geben und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Apfel-Avocado-Tatar: Avocado entkernen und würfeln. Apfel und Cherrytomaten ebenfalls würfeln und mit Avocado vermengen. Limette auspressen. Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft vermengen. Avocado-Mischung damit marinieren. Zum Schluss Sesam darüber streuen.

- 1 reife Avocado
- 1 Apfel, Pink Lady
- 4 Cherrytomaten
- 1 Limette
- ½ TL Sesamöl
- 1 TL Fischsauce
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL gerösteter schwarzer Sesam

Für die Garnitur: Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Kapernäpfel abtropfen lassen.

- 50 g Rucola
- 4 Kapernäpfel

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rucola und Kapern garnieren und servieren.



Thomas Kurz

Apfel-Curry-Süppchen und Zanderfilet mit Orangen-Curry-Paste

Zutaten für zwei Personen

Für das Süppchen:

3 Boskop Äpfel
 1 Braeburn Apfel
 1 Granatapfel
 1 Zitrone
 50 g Ingwer
 1 Schalotte
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 500 ml Geflügelfond
 100 ml Crème fraîche
 100 ml Sahne
 2 TL würziges Currypulver
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen. Alles fein würfeln und in Butterschmalz glasig dünsten. Die Boskop-Äpfel schälen, entkernen, zerkleinern, in den Topf geben und mitdünsten. Zwei Teelöffel Currypulver über die Äpfel geben und noch einen Augenblick mit anschwitzen.

Mit dem Geflügelfond ablöschen und die Suppe mit geschlossenem Deckel ca. 10-12 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Braeburn-Apfel für die Einlage in feine, gleichmäßige Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eine 0,5 cm starke Apfelscheibe für den Zander beiseitelegen. Den Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Grün in Ringe schneiden.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und gegebenenfalls durch ein großes Sieb geben. Crème fraîche mit der Sahne glatt rühren und in die nicht mehr kochende Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Apfelwürfeln und Granatapfelkernen verfeinern.

Für das Zanderfilet mit Orangen-Curry-Paste:

150 g Zanderfilet, mit Haut
 1 Orange
 1 EL süßer Senf (bayrische Art)
 1 EL fruchtiges Quitten-Gelee
 1 TL Currypulver
 Butterschmalz, zum Braten
 Mehl, zum Bestäuben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Abrieb einer halben Orange mit einem TL Curry, einem EL süßem Senf und einem EL Gelee zu einer Paste verrühren.

Zanderfilet waschen und trockentupfen. Aus dem Zanderfilet drei gleichgroße Stücke ausschneiden und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Apfelscheibe in Größe der Fischstücke zurechtschneiden.

In der vorgewärmten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Apfelscheiben und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Apfel und Fisch wenden und fertig braten.

Die Apfelstücke aus der Pfanne nehmen, mit der Paste bestreichen und die Filetstücke darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, die Suppe mit den Frühlingszwiebeln garnieren und zu dem Fisch servieren.



Christina Dais

Lammrücken mit Couscous-Salat und gerösteten Mandeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammrückenfilets à 120 g
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammrückenfilets abspülen und trockentupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin 5–6 Minuten von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden.

Für den Couscous-Salat mit Mandeln:

75 g Instant-Couscous
1 Zitrone
125 g Zucchini
125 g Karotten
75 g Feta
150 g griechischer Joghurt
20 g gehobelte Mandelkerne
2 Zweige Minze

Den Couscous in eine Schüssel geben. Die doppelte Menge Salzwasser aufkochen, Couscous damit übergießen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Feta würfeln. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Zucchini waschen. Karotten waschen und schälen. Beides mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden und mit 1–2 EL Zitronensaft mischen. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Restlichen Zitronensaft mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und Zucchini-Karotten, Feta, Zitronenabrieb und Mandeln darauf verteilen. Für die Garnitur Minze abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Das Fleisch auf dem Salat anrichten. Mit Zitronendressing beträufeln, mit Minze garnieren und servieren.



Julia Längen

Gebratene Jakobsmuscheln mit gefüllten Auberginenröllchen in Tomatensauce und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginenröllchen:

1 Aubergine
2 EL Olivenöl
½ TL Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine waschen und trocken tupfen. Enden abschneiden und die Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und ca. ½ TL Salz und Pfeffer einreiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. backen, bis die Auberginenscheiben leicht Farbe annehmen. Kurz abkühlen lassen.

Für die Avocado-Füllung:

3 Avocado
1 Chilischote
1 Zitrone
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und in ein hohes Mixgefäß geben. Chilischote waschen, entkernen und ¼ der Chili fein hacken. Die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben. Halbieren und 1 EL Saft auspressen. Feingehackte Chili, Zitronenabrieb und Zitronensaft zur Avocado geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in feine Stücke schneiden. Paprikawürfel in die Avocadocreme hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenscheiben mit etwas Avocado-Füllung bestreichen und einrollen.

Für die Tomatensauce:

150 g Kirschtomaten
30 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen. Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen. Beides zusammen pürieren, salzen und pfeffern. Zum Schluss Röllchen auf der Tomatensauce anrichten. Nach Geschmack mit Olivenöl beträufeln.

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln
Mehl, zum Bestäuben
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln mit kaltem Wasser abspülen und gut abtupfen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln insgesamt 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten, nach der Hälfte wenden.

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 EL Olivenöl
Rosmarin, zum Würzen
Öl, zum Ausbacken

Mehl, Backpulver, Salz, Olivenöl, 200 ml Wasser und Rosmaringewürz in eine Schüssel geben. Zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in kleine Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Camilo López

Knusprige Garnelen mit Mango-Gemüse-Tatar und Avocado-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Riesengarnelen
 2 Eier
 1 kleine rote Chilischote
 1 Limette
 1 Zweig Koriander
 80 g Panko
 2 EL Speisestärke
 Butterschmalz, zum Ausbacken
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischote halbieren, entkernen und die Hälfte fein würfeln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limettenschale fein abreiben und zusammen mit Chili, Koriander, Salz, Zucker und Pankobröseln mischen. Riesengarnelen waschen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. In Speisestärke wälzen und überschüssige Stärke abklopfen.

Eier trennen, Eiweiße leicht anschlagen und die bemehlten Garnelen durch das Eiweiß ziehen. Anschließend in der Limetten-Chili-Mischung wenden und überschüssige Würze leicht abklopfen.

Butterschmalz erhitzen, die Garnelen darin goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse-Mango-Tatar:

1 Süßkartoffel
 1 Chioggia-Rübe
 1 Kohlrabi
 1 Mango
 1 Thai-Chili
 3 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 1 EL Kokosöl
 1 TL Zitronen-Pfeffer
 Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel, Chioggia-Rübe, Kohlrabi und Mango schälen. Die

Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Kokosöl für ca. 5 Minuten anbraten und leicht salzen. Rübe, Kohlrabi und Mango ebenfalls in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit der gebratenen Süßkartoffel in eine Schüssel geben. Chili halbieren, entkernen und die Hälfte fein hacken. Mit Olivenöl, Essig und Zitronen-Pfeffer zum Gemüse geben und alles miteinander marinieren. Salzen und ziehen lassen.

Für die Avocado-Creme:

1 Avocado
 250 ml Gemüsefond
 1 EL Crème fraîche
 Salz, aus der Mühle

Avocado vom Kern lösen, das Fruchtfleisch mit Gemüsefond in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme mixen. Leicht salzen und mit Crème fraîche verfeinern.

Das Gericht auf einem flachen Teller anrichten und servieren.