

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Oktober 2019** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Thorsten Kahse

Exotisches Thunfisch-Tatar mit zweierlei Melone und Wasabischaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

- 1 Thunfischfilet am Stück, à 300 g
- 1 kleine Wassermelone
- 1 Cantaloupe-Melone
- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Chilischote
- 1 Schalotte
- 1 Limette
- 2 EL Zucker
- 1TL Sesamöl
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Cantaloupe-Melone halbieren, entkernen und die Hälfte in Würfel schneiden. Die Würfel sollten unbedingt die gleiche Größe haben, wie die des Thunfisches. Die Wassermelone halbieren, entkernen und in 1cm große Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und ganz fein hacken. Chillischoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Ingwer schälen und 1 TL abreiben. Schalotte in einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Die Scheiben der Wassermelone in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten, sodass eine leichte Bräunung entsteht. Raus nehmen und in die gleiche Größe schneiden wie vom Thunfisch und der Cantaloupe-Melone. Alles zusammen mit den Thunfisch-Würfeln in eine Schüssel geben. Dazu kommen jeweils ein Viertel der klein gehackten roten und grünen Chili, Ingwer, Limettensaft, Olivenöl und die Schalotten. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Wenn man die Zeit nicht hat, Gräten zu ziehen, kann man einen „V-Schnitt“ machen, dh. man schneidet einmal links und einmal rechts an den Gräten entlang und da der Fisch aus vielen Proteinen besteht, fällt der Ausschnitt nachher nicht mehr auf und verkocht sich.

Für den Schaum:

- 1 Limette
- 200 ml Sahne
- 100 g Wasabicreme
- ½ Knolle Ingwer
- ½ Bund Koriander
- 1TL Sesamöl
- 100 ml Olivenöl

Limette waschen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und von einer Viertel Limette die Schale abreiben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Wasabicreme mit Sahne, Limettensaft, Limettenabrieb, Sesamöl, Zucker und Koriander verrühren und mit dem Stabmixer zu einer Creme pürieren. In den Syphon geben und kalt stellen.

Für die Garnitur:

- ½ Bund Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Das Tatar jeweils zu 3 Kugeln formen, auf den Teller geben und mit Korianderblättern dekorieren den Wasabischaum dazwischen sprühen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna-Maria Günz

Insalata al forno mit Hähnchenbrustfilet im Pancetta-Mantel

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 130 g
100 g Pancetta
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 EL Butter, zum Anbraten
1 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und jeweils einen Zweig beiseitelegen. Die restlichen Zweige klein hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, dem kleingehackten Rosmarin und Thymian würzen, kurz in Öl und Butter anbraten und dann mit dem Pancetta ummantelt anbraten. Den Thymian- und Rosmarinzweig zum Aromatisieren in die Pfanne geben.

Für den Sud:

250 g roher gewürfelter Schinken
5 Möhren
1 Lauchstange
1 Sellerie
2 Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln
80 g Pecorino
1 L Rinderfond
1 Bund glatte Petersilie
50 g Butter, zum Anbraten
2 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebeln abziehen und klein hacken. Möhren, Sellerie, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, von Enden befreien und in Brunoise schneiden. Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln in Öl und Butter kurz anschwitzen und die Schinkenwürfel hinzufügen. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pecorino reiben und zum Sud zugeben.

Für den Salat:

2 Römerherzen
1 EL Chiliflocken
50 g Butter, zum Anbraten
100 ml Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trocken schleudern und jeweils halbieren. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Salat-Hälften kurz darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in den Sud geben, mit Chiliflocken würzen und für ca. 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lukas Werthschulte

Surf & Turf-Salat mit Rote Bete und karamellisierten Äpfeln

Zutaten für zwei Personen

- Für die Flusskrebse:** Flusskrebse waschen und trocken tupfen. Kurz in Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 150 g gegartes küchenfertiges Flusskrebbsfleisch
 - 1 EL Butter
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Hähnchen:** Hähnchen waschen, trocken tupfen, klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz super heiß frittieren, bis es knusprig ist.
- 1 Hähnchenbrust, à 130 g
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 - Öl, zum Frittieren
- Für das Dressing:** Walnüsse grob hacken. Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und die Walnusswürfelchen dazu geben. Alles pürieren.
- 1 EL Walnüsse
 - 1 EL Zucker
 - 2 EL Balsamico
 - 4 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Salat:** Rucola waschen und trocken schleudern.
- 100 g Rucola
- Für die Äpfel:** Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in längliche Spalten schneiden. Butter und Zucker in einer großen Pfanne karamellisieren lassen. Zimt und die Apfelspalten dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken der Pfanne einige Minuten anbraten. 1 Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auffangen. Äpfel mit Apfelsaft ablöschen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 1 Zitrone
 - 2 Äpfel
 - 30 g Butter
 - 120 g Zucker
 - 1 TL Zimt
- Für die rote Bete:** Rote Bete schälen und in kleine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rote Bete mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.
- ½ vorgegarte Rote Bete
 - 1 Zitrone
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Dressing über den Salat geben und Äpfel und rote Bete drauf legen.
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annegret Eisenberg

Hähnchen, Schweinefilet und Shrimps auf Kartoffelplätzchen mit dreierlei Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

300 große festkochende Kartoffeln
300 g Butterschmalz
1 Ei
1 EL Kartoffelstärke
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffeln schälen, raspeln, kräftig ausdrücken und mit Ei, Kartoffelstärke, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

Butterschmalz in eine Pfanne geben, heiß werden lassen und kleine Küchlein darin ausbacken.

Für die Dip-Basis:

250 g griechischer Joghurt (10% Fett)
½ TL Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit Salz, Pfeffer und Senf vermischen und dann in drei Portionen aufteilen.

Für Topping 1:

6 kleine Tiefsee-Shrimps
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Bund Dill
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 TL der Schale abreiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Dill und Zitronenabrieb mit einer Joghurt-Portion vermengen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Shrimps waschen, trocken tupfen und in Öl kurz anbraten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Dill-Zitronen-Dip auf ein Kartoffelplätzchen legen.

Für Topping 2:

1 kleines Schweinefilet (küchenfertig), à
50 g
1 Apfel
1 TL Meerrettich
1 EL neutrales Öl, zum Anbraten
1 EL Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel waschen, entkernen und reiben. Meerrettich und 3 TL geriebenen Apfel mit der zweiten Joghurt-Portion vermengen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in Butter und Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Apfel-Meerrettich-Dip auf ein weiteres Kartoffelplätzchen legen.

Für Topping 3: Mango halbieren, Fruchtfleisch entnehmen und in kleine Würfel schneiden. Banane schälen, klein schneiden und $\frac{1}{4}$ der Banane zusammen mit Curry und 1 EL Mango-Stücken pürieren.

1 Hühnerfilet (küchenfertig), à 50 g
1 reife Mango
1 Banane
1 TL Currypulver
1 EL neutrales Öl, zum Anbraten
1 EL Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hühnerfilet waschen, trocken tupfen, in Öl und Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. zusammen mit dem Mango-Dip auf ein drittes Kartoffelplätzchen legen.

Für die Garnitur: Beide Paprikas waschen, von Kernen und Scheidewänden entfernen und in kleine Würfelchen schneiden. Über die Kartoffelplätzchen streuen.

1 grüne Paprika
1 rote Paprika

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Yannik Effe

Kürbissuppe mit Riesengarnelen, Sahnehäubchen und karamellisierten Kürbiskernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 1 Hokkaido-Kürbis, à 500 g
- 1 Karotte
- 1 kleine Süßkartoffel
- 2 Schalotten
- 1 Apfel
- 1 Zitrone
- 20 g Butter
- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml Fischsauce
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL rote Currypaste
- $\frac{3}{4}$ Knolle Ingwer
- Olivenöl, zum Anbraten

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf glasig dünsten. Karotte, Ingwer und Süßkartoffel schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. $\frac{3}{4}$ des Kürbisses schälen, entkernen und würfeln. Karotte-, Ingwer-, Süßkartoffel- und Kürbis-Würfel in die Pfanne zu den Schalotten geben und kurz rösten. Alles mit Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und 1 TL Schale abreiben. 2 TL Currypaste, Zitronensaft- und Abrieb, Crème fraîche, Fischsauce und Butter in den Topf geben, alles pürieren und abschmecken.

Den Rest des Kürbisses schälen, entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Kürbiswürfel und Apfelwürfel mit Öl in einer Pfanne anbraten. Restliche Currypaste dazugeben. Apfel und Kürbis-Würfel in einen Suppenteller geben und diese mit der pürierten Suppe auffüllen.

Für die Garnelen:

- 3 Riesengarnelen (küchenfertig)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL flüssiger Honig
- 100 ml Sojasauce
- 1 EL Chiliflocken
- $\frac{1}{4}$ Knolle Ingwer
- Olivenöl, zum Anbraten

Garnelen waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken und mit Sojasauce, Chilliflocken, Honig und Ingwer in einem Schälchen vermengen. Garnelen mit der Hälfte der Marinade bestreichen und in Öl anbraten. Garnelen nach dem Braten mit der restlichen Marinade bestreichen und in die Suppe geben.

Für die Kürbiskerne:

- 100 g Kürbiskerne
- 4 EL Zucker
- Butter, zum Anbraten

Kürbiskerne in der Pfanne anrösten. Etwas Wasser, Zucker und Butter zu den Kürbiskernen geben und karamellisieren lassen. Über die Suppe streuen.

Für das Sahnehäubchen:

- 100 ml Sahne

Sahne leicht aufschlagen und in die Suppe geben.



**PROFI
TIPP**

Syphon am besten immer schön säubern und waagrecht halten, damit aus der Flüssigkeit wirklich ein Espuma wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.