

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Januar 2020 ▪  
Vorspeise mit Nelson Müller



Christiane Rau

**Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen-Vinaigrette und  
Zweierlei vom Topinambur**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Carpaccio:**

3 mittelgroße vorgegarte Rote Beten  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Kümmelsamen  
Salz, aus der Mühle

Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Rote Bete mit einem Gemüsehobel oder einer Brotmaschine in dünne Scheiben schneiden und mit Knoblauch, Salz und Kümmel kurz in einer Pfanne scharf anbraten. Die Scheiben dachziegelartig auf den Teller legen.

**Für die Vinaigrette:**

5 Orangen  
1 EL Ahornsirup  
2-3 EL Rapsöl  
1 TL Weißweinessig  
Salz, aus der Mühle

1 Orange heiß waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Restliche Orangen halbieren, auspressen und 250 ml Saft auffangen. Orangensaft- und schale mit Ahornsirup aufkochen und offen bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einreduzieren lassen. Rapsöl unterrühren. Vinaigrette mit etwas Salz und Weißweinessig abschmecken.

**Für den Topinambur-Salat:**

200 g Topinambur  
1 Zitrone  
2 EL Walnussöl  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Weißer Pfeffer, zum Würzen

Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Zitronenhälfte auffangen. Zitronensaft mit Fleur de Sel, Pfeffer und Walnussöl in einer Schüssel verrühren. Topinambur schälen, Enden entfernen, grob raspeln und unter das Dressing mischen.

**Für das Topinambur-Püree:**

400 g Topinambur  
30 g kalte Butter  
1 TL gemahlener Piment d'Espelette  
Fleur de Sel, zum Würzen  
1 TL gemahlener weißer Pfeffer

Topinambur schälen und Enden entfernen. Etwa zwei Drittel der Knollen (300 g) in kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Butter fein pürieren. Püree mit Fleur de Sel, Piment und Pfeffer würzen und warm halten.

**Für die Garnitur:**

100 g Baby-Spinatsalat  
Cashewnüsse  
50 g Parmesan

Parmesan reiben und auf ein Backblech streuen. Bei 200 Grad Heißluft für ca. 5 Minuten in den Ofen geben. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und Topinambur-Salat mit Cashewnüssen und Spinat garnieren.

Orangen-Vinaigrette auf der Roten Bete verteilen. Topinambur-Salat in die Mitte geben. Das warme Püree mithilfe von zwei Teelöffeln zu Nocken formen und auf der Roten Bete verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Dirk Schmidt**

## **Fischsuppe mit Chapati**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

1 Steinbeißerfilet, à 200 g, ohne Haut  
 1 Kabeljaufilet, à 200 g, ohne Haut  
 4 küchenfertige Garnelen  
 1 Karotte  
 1 frische rote Chilischote  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zwiebel  
 2 Limetten  
 100 g schnittfeste Kokoscreme  
 250 ml Fischfond  
 4 EL Pflanzenöl  
 1 Zweig Koriander  
 1 Stück Ingwer  
 2 TL Kreuzkümmelsamen  
 TL 2 Koriandersamen  
 1 grüne Kardamomkapsel  
 1 TL Rohrzucker  
 1 Zimtstange  
 1 TL Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chili der Länge nach aufschneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Karotte und ggf. etwas Wasser im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

Kreuzkümmel- und Koriandersamen mörsern und in einem großen Topf mit etwas Öl erwärmen. Kardamomkapsel und Zimtstange dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten, bis die Mischung zu duften beginnt.

Chilipaste, Kurkuma und Zucker unterrühren und bei reduzierter Hitze 10 - 12 Minuten köcheln lassen. Fischfond und Kokoscreme zur Gewürzmischung geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen

Limetten waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft in die Suppe rühren und mit etwas Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets und Garnelen waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die Suppe geben und 4 Minuten ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unterrühren.

### **Für das Chapati:**

150 g Mehl  
 ca. 100 ml Wasser  
 1 Muskatnuss  
 ½ TL Koriandersamen  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 4 TL flüssiges Ghee  
 35 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mehl in einer Schüssel mit 30 ml Olivenöl, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Muskat, Salz, Pfeffer und 50 ml Wasser verkneten. Nach und nach nochmal 50 ml Wasser zugeben, sodass ein glatter, fester, nicht klebriger Teig entsteht. Gut durchkneten und mindestens 10 Minuten in Folie ruhen lassen.

Teig vierteln und mit dem Nudelholz kleine, nicht zu dünne Fladen ausrollen. Fladen in einer gusseisernen Pfanne mit dem restlichen Öl von beiden Seiten etwas anbraten, dabei mehrfach wenden und ein wenig hin und her bewegen. Fladen mit flüssigem Ghee bestreichen.

### **Für die Garnitur:**

1 milde rote Peperoni  
 25 g Cashewnusskerne  
 1 Zweig frischer Koriander

Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen. Peperoni in kleine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und mit den Nüssen und Peperoni über die Suppe streuen.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Uetrecht

## **Grüner Antipasti-Teller: Zucchini-Nudeln mit Pesto & Brokkoli-Suppe & Feldsalat & Avocado-Kugeln & Zuckerschoten**

Zutaten für zwei Personen

### **Für die Zucchini-Spaghetti:**

1 Zucchini  
50 g Pinienkerne  
30 g Parmesan  
1 Bund Basilikum  
2 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form schneiden. Leicht im Olivenöl anbraten und salzen und pfeffern.

Für das Pesto Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben Basilikum, Pinienkerne, Salz, Pfeffer und Parmesan mit dem Multi-Zerkleinerer zu einem Pesto verarbeiten. Pesto mit den Zucchini vermengen und als Rosette auf dem Teller dekorieren.

### **Für die Suppe:**

1 kleinen Brokkoli  
1 Chilischote  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Sahne  
1 Zweig Thymian  
1 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen, trockentupfen und in Röschen zerkleinern. Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Brokkoli, Chili, Thymian und etwas Wasser zum Knoblauch-Schalotten-Mix geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit einen Stampfer oder Stabmixer pürieren, Sahne hinzufügen und alles so lange zerkleinern, bis eine cremige Suppe entsteht. Salzen und pfeffern.

### **Für den Feldsalat:**

1 Packung Feldsalat  
1 EL Himbeermarmelade  
3 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen, trockenschleudern und putzen.

Aus der Himbeermarmelade, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Feldsalat mit dem Dressing vermengen.

### **Für die Avocado-Kugeln:**

1 Avocado  
1 Limette  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und Kern entfernen. Mit einem Ausstecher kleine Avocado-Kugel formen. Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und mit Pfeffer und Salz vermengen. Darin die Avocado-Kugeln schwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und Kugeln damit bestreuen.

### **Für die Zuckerschoten:**

50 g Zuckerschoten  
Parmesan, zum Bestreuen  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und Zuckerschoten damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Philip Wohlfahrt**

## **Asiatisches Rindertatar mit Gurkencreme und Schwarzbrotwürfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rindertatar:**

- 1 Rinderfilet, à 150 g
- 1 rote Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Limette
- 50 g geröstete & gesalzene Erdnüsse
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sesamöl
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Zweige Minze
- 2 Stiele Thai-Basilikum
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und die Hälfte in feine Ringe schneiden. Thai-Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden und mit oder ohne Kerne (je nach gewünschtem Schärfegrad) hacken. Erdnüsse ebenfalls hacken. Rind, Zwiebelringe, Basilikum, Minze, Ingwer, Chili und Erdnüsse in eine Schüssel geben.

Limette waschen, trockentupfen, halbieren, Schale einer Hälfte abreiben, beide Hälften auspressen und Saft auffangen. Sojasauce, Sesamöl und Limettensaft- und abrieb verrühren und mit in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Pfeffer und ggf. etwas Salz würzen. Tatar in einer abgedeckten Schüssel ziehen lassen. Tatar mit Hilfe eines Servierings in die Mitte des Tellers setzen

### **Für die Gurkencreme:**

- 1 Schlangengurke
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Sahne
- 100 g Schmand
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Sojasauce
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Öl in einem Topf gemeinsam mit dem Knoblauch erhitzen. Gurke waschen, trockentupfen, Enden entfernen, halbieren, mit einem Teelöffel entkernen, in kleine Stücke schneiden, ebenfalls in den Topf geben und für 2-3 Minuten erhitzen. Sahne und Schmand hinzugeben, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und dann vom Herd ziehen. Alles mit einem Pürierstab mixen, bis ein leichter Schaum entsteht. Sojasauce, Reisessig, Salz und Pfeffer hinzugeben und erneut pürieren. Creme bis zum Servieren kaltstellen. Gurkencreme um das Tatar herum verteilen.

### **Für die Schwarzbrotwürfel:**

- 2 Scheiben Pumpernickel
- 20 g Butter
- 1 TL Salz

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Pumpernickel in kleine Würfel schneiden und in der Butter anbraten, bis die Würfel leicht kross sind. Nach Bedarf salzen. Würfel auf dem Tatar verteilen.

### **Für die Garnitur:**

- 3 TL Shiso-Kresse

Das Gericht mit Shiso-Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Birte Pehka**

## **Würzige Karotten-Ingwer-Suppe mit Zitronen-Garnelen im Kokosteig**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

5 Karotten  
1 Gemüsezwiebel  
1 Chilischote  
200 ml Kokosmilch  
100 ml Sahne  
400 ml Gemüfefond  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
1 Vanilleschote  
1 EL Curry  
1 EL Paprikapulver  
1 EL Zimt  
2 EL Kürbiskernöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und auch fein würfeln. Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel, Ingwer und Chili in einem Topf mit Öl scharf anbraten. Karotten dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver und Zimt würzen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und in den Topf geben. Die ausgekrazte Schote für das Topping beiseitelegen. Gemüfefond, Sahne und Kokosmilch angießen und alles für 15 Minuten weichkochen lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.

### **Für das Topping:**

25 g Kürbiskerne  
25 g Sonnenblumenkerne

Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne zusammen mit den ausgekrazten Vanilleschoten (von oben) braun anrösten. Schoten entfernen und Kerne zur Seite stellen.

### **Für die Spieße:**

6 küchenfertige Black Tiger Garnelen  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
1 Ei  
50 g Kokosflocken  
2 EL Olivenöl  
50 g Paniermehl  
30 g Mehl  
1 TL Chilipulver  
1 TL Chiliflocken  
Erdnussöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und trockentupfen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Olivenöl, dem Abrieb der Zitrone und dem Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer und Chilipulver vermischen und die Garnelen dazugeben. Das Ganze gut vermengen und 10 Minuten kaltstellen.

Kokosflocken mit Paniermehl, Mehl und Chiliflocken mischen. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen erst im Ei, dann in der Mehl-Mischung wenden und in einer heißen Pfanne in ausreichend Erdnussöl ausbacken. Anschließend je drei Garnelen auf einen Spieß stecken.

### **Für die Garnitur:**

50 ml Kokosmilch  
2 EL Kürbiskernöl

Kürbiskernöl sowie Kokosmilch dekorativ auf der Suppe verteilen.

Die Suppe in eine Schale füllen. Das Topping darüber geben und den Garnelenspieß darüber hängen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.