

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2020** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Timo Warnholz**

**Beef tartare mit Rucola-Kapernsauce, frittiertem Ei und Knoblauch-Brotchip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Beef Tatar:**

300 g Rinderfilet  
 3 Sardellenfilets  
 1 TL Kapern  
 1 Cornichon  
 1 Schalotte  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 TL Dijon-Senf  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet in feine gleich große Würfel schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Cornichon, Kapern und Sardellen kleinschneiden und mit Schalotten und Frühlingszwiebeln mit den Fleischwürfeln und Dijon-Senf vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer gut würzen und umrühren.

**Für die Kapernsauce:**

100 g Rucola  
 1 Schalotte  
 2 Cornichons, aus dem Glas mit Sud  
 2 TL Kapern  
 3 Zweige glatte Petersilie  
 2 EL Weißweinessig  
 1,5 TL Dijon-Senf  
 1 EL flüssiger Honig  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola abbrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen und eine Hälfte fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Cornichons und Kapern grob hacken und mit Schalotte, Petersilie, 4 Esslöffel Cornichonsud, Weißweinessig, Dijon-Senf, Honig und Olivenöl vermengen. Alles mit Pfeffer und Salz würzen, gut umrühren und mit dem Rucola vermengen.

**Für den Knoblauchbrotchip:**

1 dünne Scheibe Weißbrot  
 1 Knoblauchzehe  
 1 L Rapsöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Mit einer runden Form einen Kreis aus dem Weißbrot herausstechen und mit einem Topf beschweren. Öl in einem Topf erhitzen und das Weißbrot frittieren. Knoblauch abziehen und Brotchip damit einreiben. Brotchip salzen. Frittieröl aufheben.

**Für das frittierte Ei:**

4 Eier  
 100 g Mehl  
 150 g Paniermehl  
 Salz, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Aus zwei Eiern, Mehl und Paniermehl eine Panierstraße erstellen. Die restlichen Eier in heißem Wasser für ca. 4 Minuten kochen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken und vorsichtig die Schale entfernen. Ei salzen, vorsichtig im Mehl wälzen, durch die Eimasse ziehen und im Paniermehl rundum wenden. Mit Hilfe eines Siebes das Ei vorsichtig in das heiße Frittieröl halten, bis es goldbraun ist.

Tatar in einer runden Form auf den Teller geben und die Sauce drum herum verteilen. Brotchip dazu geben und das Ei auf das Tatar setzen.



Carina Mayer-Pendl

## Dreierlei vom Lachs: Lachstatar mit Limetten-Creme & Geflämmt Lachs mit Avocadocreme & Lachs-Tataki mit Miso-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

### Für das Lachstatar mit Limetten-Creme:

- 150 g küchenfertiges Lachsfilet, ohne Haut
- 150 g Räucherlachs
- 1,5 Stangen Frühlingszwiebeln
- 3 Zweige Schnittlauch
- 3 Zweige Dill
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 0,5 TL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 75 g Crème fraîche
- 2 TL Lachskaviar, für die Garnitur
- 1 Beet Gartenkresse, für die Garnitur
- Kalahari-Salz, zum Würzen
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

### Für den geflämmt Lachs mit Avocado-Creme:

- 100 g küchenfertiges Lachsfilet, ohne Haut
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Fleur de Sel
- 1 Zitrone
- 1 reife Avocado
- 1 EL Frischkäse
- 1 Beet Erbsenkresse, für die Garnitur
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet waschen, trockentupfen und fein würfeln. Räucherlachs fein würfeln und mit dem Lachs zusammen in einer Schüssel kühl stellen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Schnittlauch und Dill abbrausen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Limettenschale fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Lachswürfel mit Honig, der Hälfte des Limettensafts, Limettenschale, Olivenöl, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche mit restlichem Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schale der Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen.

Lachsfilet waschen, trockentupfen und in fingerdicke Tranchen schneiden. Anschließend auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit dem Bunsenbrenner anrösten. Abschließend mit Sesamöl bepinseln und mit Fleur de Sel sowie etwas Zitronenabrieb würzen.

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aushöhlen. Fruchtfleisch mit Frischkäse, Zitronensaft sowie dem restlichen Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mixen. Abschließend die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

**Für Lachs-Tataki mit Miso-  
Mayonnaise:**

100 g küchenfertiges Lachsfilet, ohne  
Haut  
2 zimmerwarme Eier  
250 ml Rapsöl  
1 TL Senf  
1 TL helle Misopaste  
1 Limette  
1 Orange  
1 cm Ingwer  
50 ml helle Sojasauce  
1 EL Sesamöl  
2 EL helle Sesamsaat  
1 EL dunkle Sesamsaat  
0,5 EL Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen. Eigelb und Senf in einen schmale Rührschüssel geben. Mit einem Rührgerät verquirlen, dabei nach und nach kleine Mengen Öl hinzufügen. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Mayonnaise mit Misopaste, etwas Salz und ggf. einem Spritzer Limettensaft und etwas Limettenabrieb abschmecken.

Orangenschale abreiben. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Mit Sesamöl und Sojasauce gut vermischen. Lachsfilet waschen, trockentupfen und in quadratische Würfel schneiden. Lachswürfel in die Sojasaucenmischung einlegen. Etwas Orangenschale untermischen. Lachswürfel aus der Sojasaucenmischung nehmen und im Sesam wälzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachswürfel auf allen Seiten darin kurz anbraten.

Tatar mit Hilfe eines Anrichterings auf Teller anrichten, Limettencreme daneben geben und mit Kresse und Kaviar garnieren.

Geflämmten Lachs auf Teller anrichten und mit Avocado-Creme und Erbsenkresse garnieren.

Lachs-Tataki auf Teller anrichten und mit Miso-Mayonnaise garniert servieren.



**Heinz Löhner**

## **Fränkische Leberknödelsuppe mit Grießnockerln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen, fein hacken und zusammen mit einem Esslöffel Petersilie in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Schweineleber und Schweinehack mit Ei und Semmelbrösel mit Zwiebel und Petersilie vermischen und mit Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

150 g Schweineleber, fein gehackt  
100 g Schweinehack  
1 Ei  
½ Bund krause Petersilie  
1 kleine Zwiebel  
30 g Butter  
6 EL Semmelbrösel  
700 ml Rinderfond  
1 EL getrockneter Majoran  
1 Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischfond in einem Topf erhitzen.  
Mit nassen Händen aus der Masse Knödel formen und diese - je nach Größe - etwa 10-15 Minuten lang im heißen Fleischfond gar kochen.

**Für die Grießnockerln:** Butter mit dem Ei, Prise Salz und etwas Muskatnuss miteinander verrühren und Hartweizengrieß daruntermischen.

100 g Hartweizengrieß  
35 g weiche Butter  
1 Ei  
1 Prise Salz

Nockerl mit einem Teelöffel aus der Masse ausstechen und in dem kochenden Fond einlegen. 15 Minuten köcheln und anschließend noch etwas ziehen lassen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.



**André Besel**

## **Kokossuppe mit Garnelen und Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

2 Frühlingszwiebeln  
1 rote Chilischote  
15 g Ingwer  
150 g Tomaten  
1 EL Olivenöl  
125 ml Kokosmilch  
350 ml Gemüfefond  
1 Limette  
1 EL Limettensaft  
2 EL helle Sojasauce

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und das Grün in dünne Ringe schneiden und das Weiß dünn hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und hacken. Ingwer schälen und zuerst andrücken und ebenfalls hacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfeln schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili darin unter Rühren andünsten. Mit Kokosmilch und Gemüfefond aufgießen, kurz aufkochen und 4 Minuten köcheln lassen.

Tomatenwürfel unterheben.

Limette halbieren und auspressen. Suppe mit einem Esslöffel Limettensaft und Sojasauce abschmecken und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

### **Für die Garnelle:**

75 g küchenfertige Garnelen, ohne Schale

Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen.

Garnelen in der Kokossuppe erwärmen, bis die Garnelen glasig sind.

### **Für das Pfannenbrot:**

300 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz  
200 ml Wasser  
½ Bund Thymian  
Olivenöl, zum Anbraten

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl, Backpulver, Salz, 1 Esslöffel Olivenöl und Thymian in eine Schüssel geben und mit 200 ml Wasser zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 5 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 6 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ausbacken.

*Tipp: Wer mag, kann den Teig noch mit Gewürzen, Zwiebeln, Oliven oder Schinken verfeinern.*

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.