

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2020 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Julia Haßfeld

Feta im Speckmantel mit Portwein-Reduktion, Couscous-Salat und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Feta-Spieße:

150 g Feta
8 Scheiben dünner Frühstücksspeck
1 große, rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl, zum Braten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spieße den Feta mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Jeden Feta-Würfel mit einer Scheibe Speck umwickeln. Zwiebeln abziehen und achteln. Abwechselnd Zwiebelstücke und Feta-Speck-Würfel auf acht Holzspieße stecken und beiseitestellen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe im Ganzen mit einem großen Messer andrücken und zusammen mit den Thymianzweigen in das Öl legen. Spieße dazugeben und von beiden Seiten knusprig braten. Herausnehmen und mit Pfeffer würzen.

Für die Reduktion:

100 ml Portwein
100 ml Balsamico
50 g Zucker

Zucker in einen Topf mit schwerem Boden geben und goldbraun karamellisieren. Mit Portwein und Balsamico ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten sirupartig auf ca. 150 ml einkochen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Für Couscous-Salat:

100 g Couscous
½ Bund Frühlingslauch
½ Zitrone
200 g ausgelöste Granatapfelkerne
100 g Walnüsse
100 ml Olivenöl
100 ml Gemüsefond
½ Bund Minze
1 EL Cumin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous in eine große Schüssel geben. In einem Topf Fond und etwas Wasser aufkochen und über den Couscous gießen. Das Wasser sollte einen Zentimeter über dem Couscous stehen. Ziehen lassen. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Walnüsse klein hacken. Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Granatapfelkerne zusammen mit Couscous, Zitronensaft, Walnüssen, Minze, Lauch, Cumin, Öl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und anmachen. Abschmecken und anrichten. Im Glas anrichten.

Für den Minz-Joghurt:

1 Limette
150 g Naturjoghurt
3 Stiele frische Minze
Salz, aus der Mühle

Minzblättchen von den Stielen zupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, gut abtrocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 3 EL Saft auspressen. Limettenschale- und saft mit Joghurt und Minze glatt rühren. Mit Salz abschmecken und beiseite stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ann-Kristin Seidler

Thai-Curry-Suppe mit Garnelen, Tortellini und Kokosschaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

3 küchenfertige Riesengarnelen
2 Karotten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitronengrasstangen
2 Limetten
10 g frischer Ingwer
400-500 ml Kokosmilch
2 TL rote Currypaste
150 ml Gemüsfond
Etwas Chilipulver
1 EL Kokosöl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und würfeln. Kokosöl erhitzen und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Garnelen waschen, trockentupfen, hinzugeben und ca. 4 Minuten mitanbraten. Garnelen anschließend beiseitestellen. Currypaste in den Topf geben und kurz anbraten, dann mit Fond und Kokosmilch ablöschen. Limetten halbieren, auspressen und Saft von 1,5 Limetten auffangen. 1 Limette für die Tortellini aufbewahren. Ingwer waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen. Beides in Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Limettensaft und einen Teebeutel mit Ingwerscheiben, Knoblauch und Zitronengras sowie zwei gewürfelte Karotten hinzugeben. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Teebeutel aus der Suppe fischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen wieder in die Suppe geben und alles pürieren.

Für die Tortellini-Füllung:

3 küchenfertige Garnelen
50 g Ricotta
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette (von oben) waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Garnelen waschen, trockentupfen und fein schneiden. Ricotta und Garnelen miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Limettenabrieb abschmecken.

Für den Pasta-Teig:

1 Ei
1 EL Olivenöl
225 g Mehl
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl auf eine Ablage sieben und eine Mulde bilden. Ei und Öl in die Mulde geben und verrühren. Nach und nach 7 EL Wasser und Salz hinzugeben und immer mehr Mehl von der Seite in die Mulde rühren. Zum Schluss mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Kurz kühl stellen. Teig in der Nudemaschine fein ausrollen. Teig mit einer Ravioliform ausstechen, mit der Füllung befüllen und zusammenpressen. In heißem Salzwasser kurz kochen.

Für die Garnelen:

2 küchenfertige Garnelen
1 Knoblauchzehe
Chiliflocken, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Garnelen waschen, trockentupfen und mit der Knoblauchzehe glasig in Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Garnelen mit in die Suppe geben.

Für den Schaum: Zitronengras putzen und vom Strunk befreien. Kokosmilch mit Zitronengras ca. 10-15 Minuten aufkochen und etwas salzen. Mit Sahne auffüllen und mit Chili abschmecken. Zitronengras herausnehmen und Sauce im Sahne-Siphon aufschäumen.

1 Stange Zitronengras
200 ml Kokosmilch
150 ml Sahne (32% Fett)
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Karotte und Rübe waschen, trockentupfen, von Enden befreien und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Kurz blanchieren. Dann in kleine Röllchen rollen.

1 gelbe Rübe
1 lila Karotte

Die Suppe in eine Kanne geben und über die Einlagen gießen. Die Suppe servieren.



Henrik Bathke

Gebratenes Rinder-Sashimi mit Ziegenfrischkäse-Crostini und Thymianpesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Sashimi:

400 g Rinderfilet
 ½ TL Pfefferkörner
 ½ TL Koriandersamen
 ½ TL Chiliflocken
 ½ TL getrockneter Oregano
 2 Pimentkörner
 1 EL Olivenöl, zum Anbraten
 ½ EL Meersalz

Das Rinderfilet waschen und trockentupfen. Pfefferkörner, Koriandersamen, Chiliflocken, Oregano, Pimentkörner und Meersalz in den Mörser geben und mittelfein zerstoßen. Filetsteak damit rundherum einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin außen ringsherum für 3-4 Minuten anbraten. Danach 5 Minuten ruhen lassen. Steaks in dünne Scheiben schneiden.

Für die Crostini:

1 Baguettebrot
 6 kleine rote Zwiebeln
 150 g Soft-Feigen
 1 Zitrone
 100 g Walnüsse
 100 g Ziegenfrischkäse
 1 TL Waldhonig
 2 EL Balsamicoessig
 10 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in dünne Spalten schneiden. Thymianblättchen von den Stielen streifen, abbrausen, trockenwedeln und einige für die Garnitur aufbewahren. Sehr wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelspalten bei mittlerer Hitze fünf Minuten andünsten. Thymianblättchen und Balsamicoessig hinzugeben und salzen. Zwiebeln bei geringer Hitze in ca. 25 Minuten garen und bräunen. Falls notwendig, zwischendurch esslöffelweise Wasser zugeben. Abkühlen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Von den Softfeigen die Stielansätze entfernen und Feigen grob zerschneiden. Mit Zitronensaft, 140 ml Wasser und Salz aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und Honig unterrühren. Abkühlen lassen. Baguette unter dem Grill goldgelb rösten. Die Baguettescheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Jeweils einige Zwiebeln und einen Klecks Feigenkonfitüre darauf geben. Mit Walnusshälften und restlichem Thymian garnieren.

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe
 80 g Walnüsse
 30 g Parmesan
 100 ml Olivenöl
 1 Bund Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen und mit dem Küchenhandtuch trocknen. Thymianblättchen von den Stängeln zupfen (ergibt ca. 12 g Thymianblättchen). Parmesankäse grob hacken. Knoblauchzehe abziehen und grob in Würfel schneiden. Walnussskerne grob hacken. Walnüsse, Thymianblätter, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl mit dem Multi-Zerkleinerer so lange zerkleinern, bis ein Pesto entsteht. Die Menge des Olivenöls richtet sich nach der gewünschten Konsistenz. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Kulenkampff

Gebratene Jakobsmuschel und Tomatentatar mit Safranbutter und Zucchini-Röllchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Tomatentatar:

- 400 g Tomaten
- 1 kleine Schalotte
- 1 TL Aprikosenkonfitüre
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 EL Weißweinessig
- ½ Bund Basilikum
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen evtl. blanchieren und die Haut abziehen oder trockentupfen, schneiden und entkernen. Innenleben durch ein feines Sieb passieren und den Daft in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen, fein schneiden und dazugeben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zerrupfen und auch dazugeben.

Für die Vinaigrette Öl, Essig und Konfitüre verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter die Tomaten heben.

Das Tatar in einem Ring auf den Teller setzen. Anrichte-Ring abziehen und sofort servieren.

Für die Zucchini:

- 4 kleine Bio-Zucchini (so klein wie möglich, 10-12 cm lang)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 2 EL dunkler, süßer, alter Balsamicoessig
- 1 großer Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und der Länge nach in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen, kurz warten und abtupfen. Von beiden Seiten in Öl anbraten.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln, zerrupfen und hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Presse geben. Knoblauch mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian zu einer Marinade vermischen. Marinade über die warmen Zucchinis Scheiben geben. Zudecken und bis zum Servieren ziehen lassen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und leicht über die Zucchini streuen. Mithilfe von Holzstäbchen zu Röllchen aufrollen.

Für die Jakobsmuschel mit Safranbutter:

- 2 Jakobsmuscheln
- 1 Zitrone
- Butterschmalz, zum Braten
- Olivenöl, zum Braten
- 30 g Butter
- 1 Briefchen Safran
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in Öl und Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Butter und Safran eine Safranbutter herstellen und diese über die Jakobsmuscheln geben oder als Spiegel unter die Jakobsmuscheln anrichten (abhängig von der Tellerform). Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und über die Muscheln streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Benjamin Blickle

Teriyaki-Lachs mit Sesam-Zuckerschoten und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilets, à ca. 125 g, mit Haut
- 1 Zitrone
- 1 EL Sesamsamen
- 2 TL Honig
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Marinade Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. in einem tiefen Teller Honig, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Sojasauce verrühren. Lachsfilets waschen, trockentupfen, in der Marinade wenden und 10 Minuten darin ziehen lassen. 2 TL von der Marinade für die Zuckerschoten aufbewahren.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten und Lachs damit marinieren.

Ein Backblech im Ofen fünf Minuten erhitzen. Fisch daraufsetzen. Fisch 10 Minuten lang auf der 2. Schiene von unten im Ofen garen.

Für die Zuckerschoten:

- 200 g Zuckerschoten
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Zuckerschoten 1 Minute lang in Salzwasser blanchieren. Auf ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel Reisessig, Rapsöl, Olivenöl, Sesamöl und Sojasauce vermischen und die Schoten darunterheben. 2 TL von der Lachsmarinade (siehe oben) dazugeben. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten und heiß unter die Schoten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelstroh:

- 3 große festkochende Kartoffeln
- 1 EL Mehl
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, trocknen und in kleine, dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Mehl bestäuben. Kartoffelstreifen in der Fritteuse ausbacken, zwischendurch mit einem Holzstäbchen auseinanderziehen. Wenn die Kartoffelstreifen die gewünschte Farbe haben, aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffelstroh mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.