

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2020** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Franz-Xaver Zeller**

**Raviolo mit Salsiccia-Füllung und Tomaten-Zucchini-Ragout**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Teig:**

200 g Semola Mehl  
 3 Eier  
 2 EL Olivenöl  
 1 Prise Salz

Ein Ei trennen. Eiweiß aufbewahren. Mehl mit zwei ganzen Eiern, einem Eigelb, Olivenöl und Salz vermengen und zu einem Teig verarbeiten. Ordentlich glatt kneten und in Frischhaltefolie 15 Minuten in den Kühlschrank legen.

**Für die Füllung:**

3 kleine Salsiccia à ca. 30 g  
 ½ Fenchelknolle  
 1 Eiertomate  
 ½ rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Basilikum  
 1 Zweig Majoran  
 1 Zweig Rosmarin  
 Pankomehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salsiccia aus dem Darm drücken. Zwiebel abziehen und hacken. Fenchel waschen, würfeln und alles zusammen in einer Pfanne scharf anbraten. Mit jeweils einem Zweig der Kräuter würzen. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls zugeben. Tomate in Würfel schneiden und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig garen. Kräuter entfernen. Die Masse mit dem Mixer zu einer glatten Füllung verarbeiten und ggf. zur Festigkeit das Pankomehl untermengen.

**Für das Ragout:**

4 Eiertomaten  
 4 Cocktailtomaten  
 3 Champignons  
 ½ Fenchelknolle  
 1 gelbe Zucchini  
 1 Aubergine  
 ½ rote Zwiebel  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Basilikum  
 1 Zweig Majoran  
 1 Zweig Rosmarin  
 50 ml Weißwein  
 Olivenöl, zum Braten  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Eiswasser

Eiertomaten waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Zwiebel abziehen. Fenchel, Zwiebel, Champignons und Aubergine ebenfalls klein würfeln und in Olivenöl andünsten. Mit den Kräutern würzen. Zucchini würfeln und zugeben. Etwas Weißwein zugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für den Raviolo:** Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Kreise ausstechen (7-8 cm Durchmesser). Mit einem Löffel die Füllung in der Mitte eines ausgestochenen Teigstückes platzieren, Rand mit Eiweiß benetzen und ein weiteres Stück oben drauflegen und mit der Gabel die beiden Teilstücke durch eindrücken verbinden.

Raviolo ca. 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser garen und vorsichtig aus dem Wasser schöpfen. Abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:** Parmesan reiben. Basilikumblatt abschneiden.  
20 g Parmesan  
1 Zweig Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen mit Basilikum garnieren und servieren.



**Sunita Manay**

## **Gemüse-Pakoras und Hähnchen "Tandoori-Style" mit zweierlei Chutney und Mango-Lassi**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Gemüse-Pakoras:**

- 100 g Karotten
- 100 g Zuckerschoten
- 50 g Aubergine
- 50 g Babyspinat
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Dose pürierte Tomaten
- 240 g Kichererbsenmehl
- 1 TL gemahlenes Chilipulver
- 1 TL Kurkuma
- ¼ TL Asafoetida
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Kichererbsenmehl mit Chili, Zwiebel, Kurkuma, Asafötida und Salz mit Tomaten aus der Dose und Spinat zu einem dicken Teig vermischen. Karotten, Zuckerschoten und Aubergine waschen und gleichmäßig groß schneiden. Gemüse durch den Teig ziehen. Das Öl in einem Topf erhitzen und auf 180 Grad erhitzen. Gemüse darin goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

### **Für das Minz-Chutney:**

- 1 grüne Chilischote
- 3 EL dicker Naturjoghurt
- 30 g Minzblätter
- 30 g Korianderblätter
- 1 ½ TL Zucker
- ½ TL Salz

Minz- und Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Chili entkernen. Kräuter mit Chili, Zucker und Salz in den Mixer geben. Joghurt am Ende unterrühren.

### **Für das Mango-Chutney:**

- 1 halbreife Mango
- ½ Dose indisches Mango Pulp
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote grüne Chili
- 3 Limetten
- 1 Bund Koriander
- 1 grüne indische Chili
- scharfes Madras Curry
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Limetten halbieren und auspressen. Saft der Limetten mit Mango Pulp, Zwiebel, Chili, Curry, Salz und Pfeffer mixen. Mangowürfel unterheben.

### **Für das Fleisch:**

- 6 Hähnchenunterschenkel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chili
- 200 g Naturjoghurt
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Tandoori Paste
- 4 Zweige Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Ingwer schälen und ebenfalls kleinhacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Tandoori Paste, Koriander, Salz und Pfeffer mischen und das Fleisch damit bestreichen.

Im Ofen für 20 Minuten garen.

1 TL Madras Curry  
1 TL geröstetes Currypulver  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer

**Für den Mango-Lassi:** Alle Zutaten im Mixer mixen und in ein schönes Glas abfüllen.

1 Limette (Saft)  
300 g griechischer Joghurt  
2 EL brauner Zucker  
4 EL Rosenwasser  
1 Glas Mineralwasser  
5 Eiswürfel  
2 EL Mango Pulp  
1 Msp. Kardamonpulver

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Antonia Maus**

## **Speck-Buletten mit Melonen-Schafskäse-Salat und Basilikum-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Buletten:**

250 g gemischtes Hackfleisch  
6 Scheiben Bacon  
1 kleine Zwiebel  
1 Zitrone  
2 Eier (Größe M)  
40 g Semmelbrösel  
4 Zweige glatte Petersilie  
4 Zweige Thymian  
4 Zweige Majoran  
Edelsüßes Paprikapulver  
Rosenscharfes Paprikapulver  
2 EL Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein reiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Kräutern, Zwiebel, Eiern, Semmelbröseln, Petersilie, Thymian, Majoran, Paprikapulver und Salz in einer Schüssel gleichmäßig vermischen. Etwas Zitronensaft dazugeben. Aus der Hackmasse 6 kleine Buletten formen und mit je 1 Scheibe Bacon umwickeln.

Buletten in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und bei mittlerer bis milder Hitze rundum ca. 8 Minuten braten.

### **Für den Salat:**

300 g gemischte bunte Tomaten  
300 g Wassermelone  
150 g Schafskäse  
1 Bund Basilikum  
50 g Pinienkerne  
1 EL Honig  
2 EL weißer Balsamicoessig  
3 EL neutrales Öl  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen, Melone schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Käse in Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne von allen Seiten rösten. Salat mit Salz, Essig und Chiliflocken würzen und Öl untermischen. Mit etwas Honig abschmecken. Basilikumblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und unterheben. Pinienkerne darüber verteilen.

### **Für den Joghurt:**

300 g Sahnejoghurt  
1 Zitrone  
1 TL Honig  
50 ml Olivenöl  
2 Zweige Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und unter dem Joghurt mischen. Öl, Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft hinzufügen und gut verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Saudi Wolde-Mikael**

## **Ceviche Nikkei mit Koriander-Chimichurri und Avocado**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Ceviche:** Den Lachs abrausen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden.  
150 g Lachs Loin, ohne Haut

**Für die Chimichurri:** Koriander und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Frühlingszwiebel kleinschneiden. Limette auspressen. Kräuter, Zwiebel, Limettensaft, Cayennepfeffer, Sesamöl, Olivenöl und Salz in einen Mixer geben und durchmischen. In kleinen Mengen über den Fisch tröpfeln.  
1 Bund Koriander  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Frühlingszwiebel  
1 Limette  
50 ml geröstetes Sesamöl  
100 ml Olivenöl  
Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle

**Für die Gemüse-Marinade:** Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Limetten auspressen und den Saft mit Sojasauce, Zucker, Ingwer, Knoblauch und Salz in einer Küchenmaschine mixen. Anschließend fein absieben.  
1 Stück Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
4 Limetten  
1 EL Sojasauce  
2 EL brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle

**Für das Gemüse:** Avocado und Gurke schälen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Marinade darüber geben.  
1 Avocado  
1 Salatgurken  
1 rote Zwiebel

**Für die Garnitur:** Erdnüsse kleinhacken. Nori Algen in Scheiben schneiden. Gericht mit Erdnüssen, Nori Algen und Kürbiskernöl beträufeln.  
4 Nori Algen  
Geröstete, gesalzene Erdnüsse  
1 EL Kürbiskernöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ursula Lützenkirchen**

## **Orientalischer Karottensalat mit überbackenem Süßkartoffel-Taler und Joghurt-Minz-Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Süßkartoffel-Taler:**

1 kleine Süßkartoffel  
50 g Gouda am Stück  
50 g Bergkäse am Stück

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Süßkartoffel im Ganzen 20 Minuten kochen. Aus der Mitte eine Scheibe ausschneiden und rund ausstechen. Käse reiben und über den Taler verteilen. Im vorgeheiztem Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

### **Für den Salat:**

3 Karotten  
1 rote Zwiebel  
6 getrocknete Datteln  
100 g Schafskäse  
50 g gesalzene Erdnüsse  
Baharat  
Chili, aus der Mühle

Karotten schälen und raspeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Datteln und Schafskäse klein schneiden und die Erdnüsse hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Baharat und Chili würzen.

### **Für die Sauce:**

200 g Joghurt  
½ Limette (Saft und Abrieb)  
1 TL Honig  
2 Zweige Minze  
1 TL gemahlener Cumin  
1 TL Ras el Hanout  
Edelsüßes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Saft und Abrieb von der Limette mit den Gewürzen, dem Honig und der Minze abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Teil des angemachten Joghurts zum Anrichten herausnehmen und zur Seite stellen, den Rest über die Karotten geben, vermengen und abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

1 Zitrone  
200 ml neutrales Öl  
1 Bund Minze  
Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen und trockenwedeln. Minze mit Öl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und etwas Salz in einen Mixer geben und zu einem Minzöl mixen.

Die aufgehobene Joghurtsauce auf einem kalten Teller kreisförmig anrichten. Den Kartoffeltaler in die Mitte setzen und den Karottensalat darauf schichten. Mit Minzöl garnieren und servieren.