

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2020** ▪
Tagesmotto „Bohnen“ mit Mario Kotaska



Franz-Xaver Zeller

Zweierlei Tartelettes: Herzhaft mit Bohnen und Speck & Süß mit Tonkabohnen-Sahne und Kakao-Kaffeeboden

Zutaten für zwei Personen

Für die Teige:

250 g Mehl
 1 Ei
 125 g kalte Butter
 20 g Kakaopulver
 20 g gemahlene Kaffeebohnen
 1 Prise Salz

Einen Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.
 Mehl mit der Butter, dem Ei und Salz vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Teig teilen. Zu einer Hälfte Kakaopulver und gemahlene Kaffeebohnen hinzufügen. Teige mit Nudelholz nicht zu dünn ausrollen. Mit Formen ausstechen, die 1,5 cm mehr Durchmesser als die Tartelette-Förmchen haben. Ausgestochene Stücke in die Förmchen legen. 10 Minuten blind backen. Die süße Variante abkühlen lassen.

Für die deftige Füllung:

20 g Prinzessbohnen
 20 g breite Bohnen
 ½ Dose Kidneybohnen
 Bohnenkraut
 100 g durchwachsener Speck
 1 rote Chilischote
 1 Zwiebel
 1 Frühlingzwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 50 g Bergkäse
 2 EL Crème fraîche
 2 Eier
 4 Zweige Thymian
 4 Zweige glatte Petersilie
 200 ml Schlagsahne
 200 ml Geflügelfond
 50 ml Essig
 Neutrales Öl, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Frühlingzwiebel in feine Ringe schneiden. Bohnen waschen. Bohnen mit Zwiebeln und Frühlingzwiebeln, Speck und Knoblauch in Öl anschwitzen, Salz dazu geben. Mit etwas Geflügelfond und einem Schuss Essig ablöschen und Flüssigkeit verkochen lassen. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kräuter hinzufügen. Leicht anbraten. Chili in feine Würfel schneiden und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Tartelettes verteilen. Sahne, Crème fraîche und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Muskat und Kräutern verfeinern. Käse reiben, darunterheben und diese Masse in die Tartelettes bis zum Rand füllen. Ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für die Tonkabohnen-Sahne:

150 ml kalte Sahne
 ½ Tonkabohne
 1 Erdbeere
 1 Minzblatt
 30 g Puderzucker

Sahne mit Puderzucker und Tonkabohnenabrieb vermengen und steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Erdbeere in Scheiben schneiden und auf den Kakao-Kaffeeboden legen. Sahne darauf verteilen und mit Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sunita Manay

Caribbean National Dish: Jerk Chicken mit Bohnen-Reis, grünen Bohnen mit Bacon und Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Bohnen-Reis:

- 100 g Basmatireis
- 1 Dose Bunte Bohnenmischung
- 1 kleines Bund Thymian
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Bohnen abtropfen lassen. Einen Becher Wasser und Kokosmilch mit Bohnen, Thymian und Salz zum Kochen bringen, Reis hinzufügen und auf niedriger Stufe zugedeckt fertig kochen.

Für das Hähnchen:

- 2 Keulen Maishähnchen
- 10 Cocktailtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Scotch Bonnet Pfefferschoten
- 4 Limetten (Saft)
- 4 Zweige Thymian
- 1 EL Jerk seasoning
- 20 ml Jamaican Rum
- 1 EL BBQ Sauce
- 1 EL Tomaten-Ketchup
- 1 EL Mango Pulp
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL geröstetes Currypulver
- 1 TL Rauchsatz

Knoblauch abziehen und pressen. Limetten halbieren und Saft auspressen. Thymian abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch mit Limettensaft, Thymian, Jerk seasoning, Rum, BBQ-Sauce, Ketchup, Mangopulp, Curry, Kokosöl und Salz vermischen und das Fleisch damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen in Begleitung von roter Zwiebel, Frühlingszwiebel, Thymian, Cocktailtomaten und Bonnet Pfefferschote grillen.

Für die grünen Bohnen:

- 200 g grüne frische flache Bohnen
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Scheiben Bacon
- 50 g Speckwürfel
- ½ Lorbeerblatt
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinwürfeln. Zwiebel in einem Topf mit Öl anbraten und Lorbeer und Knoblauch dazugeben. Dann Bohnen hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tomaten auffüllen und Deckel auf den Topf geben.

Speck in einer separaten Pfanne krossbraten.

Für die Garnitur: Avocado schälen und vom Kern befreien. In Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Tomaten vierteln. Salatblatt abbrausen und trockenwedeln. Gemüse auf dem Salatblatt anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Bacon in einer Pfanne krossbraten. Limette waschen, trockentupfen und vierteln. Auf dem Teller mit anrichten.

- ½ Avocado
- 2 Cocktailtomaten
- 1 Kopfsalatblatt
- 1 Schalotte
- 1 Limette
- 2 Scheiben Bacon
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Saudi Wolde-Mikael

Fruchtiger Edamame-Salat mit Thunfisch-Streifen, Kurkuma-Reis und frittiertem Thai-Basilikum

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

1 Scheibe Thunfisch à ca. 4 cm, ohne Haut
 1 EL heller Sesam
 1 EL schwarzer Sesam
 100 ml Sojasauce
 100 ml Sesamöl
 1 Bund Koriander
 Neutrales Öl, zum Braten

Den Thunfisch abrausen, trockentupfen, in eine rechteckige Form schneiden und in Sesamöl und Sojasauce marinieren. Anschließend beide Seiten kurz in Öl anbraten. Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Die Kanten des Fisches jeweils in Sesamöl, Sesam und gehacktem Koriander wenden. Anschließend in Streifen schneiden.

Für den Salat:

10 Edamame Bohnen
 1 Avocado
 1 Mango
 2 Limetten
 1 Stück Ingwer
 1 Chilischote
 1 Bund Lauchzwiebeln
 1 EL Misopaste
 2 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle

Mango und Avocado schälen und mit einem Kugelausstecher kleine Kügelchen auslösen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Aus Misopaste, Zwiebeln, Ingwer, Limettensaft, Chili, Salz und Sesamöl eine Marinade herstellen. Bohnen aus der Hülse lösen und mit Marinade kurz garkochen. Mango- und Avocadowürfel mit der Sojasauce marinieren.

Für den Reis:

50 g Basmati Reis
 Kurkuma Pulver
 1 Lorbeerblatt
 Salz, aus der Mühle

Reis mit der doppelten Menge Wasser, Kurkuma Pulver, Salz und einem Lorbeerblatt gar kochen.

Für die Garnitur:

½ Bund Thai Basilikum
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Basilikum abrausen, trockenwedeln und in heißem Öl frittieren.

Den Boden der Schale mit Reis belegen. Darüber den marinierten Salat geben, darauf 2-3 Scheiben Thunfisch legen und mit dem frittierten Thai-Basilikum bestreuen und servieren.



Ursula Lützenkirchen

Bohnencreme mit Bohnenkraut-Pesto und Lamm

Zutaten für zwei Personen

Für das Bohnenmus:

- 1 Dose weiße Bohnen à ca. 240 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone (Saft & Abrieb)
- 4 Zweige Thymian
- 1 EL weißes Mandelmus
- 2 EL gehackte Mandeln
- 180 ml Gemüsefond
- 2 EL Olivenöl
- Cumin
- Ras el Hanout
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Bohnenkraut-Pesto:

- 25 g Bohnenkraut
- 25 g glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone (Saft & Abrieb)
- 25 g Pinienkerne
- 20 ml Gemüsefond
- 50 ml Olivenöl
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Lamm:

- 2 Lammlachse à ca. 350 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Antep Ezmesi
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch und die Zwiebel abziehen und würfeln. In einem Topf mit Olivenöl anbraten. Bohnen abtropfen lassen, dazugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Ein paar Bohnen für die Garnitur bei Seite legen.

Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. In ein hohes Gefäß füllen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Mandelmus, Cumin, Ras el Hanout, Salz, Pfeffer, Chili und Thymianblättchen abschmecken und mit einem Mixstab fein pürieren. Gehackte Mandeln über dem Mus verteilen.

Bohnenkraut und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter vom Bohnenkraut abzupfen und die Stiele von der Petersilie entfernen. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Alles zusammen mit Pinienkernen, Olivenöl, Zitronensaft- und Abrieb und Gemüsefond zu einer Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Knoblauch abziehen und hacken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lamm salzen und pfeffern und in Butterschmalz mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian scharf anbraten und im vorgeheiztem Ofen fertiggar.

In der Pfanne die Butter mit der Gewürzpaste verrühren und Lamm damit lasieren.

Teller erwärmen. Das Bohnenmus auf den Teller streichen und die aufgehobenen Bohnen darauf verteilen. Lamm in schräge Tranchen schneiden und auf das Mus legen. Pesto darum herum träufeln und mit Thymian und Bohnenkrautblättchen garnieren und servieren.



Mario Kotaska

Salsiccia mit breiten Bohnen und Fusilli

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

100 g Fusilli
200 g breite Bohnen
Salz, aus der Mühle

Die Fusilli in reichlich gesalzenem Wasser mit Bohnenkraut aromatisiert nach Anleitung kochen. Bohnen der Länge nach aufschneiden und die letzten 5 Minuten mitkochen.

Für die Salsiccia:

2 kleine Salsiccia
4 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 getrocknete Tomatenfilets in Öl
6 Zweige Bohnenkraut
50 g Parmesan am Stück
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salsiccia von der Pelle befreien und zupfen. Scharf in etwas Olivenöl anbraten, rote Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und mitbraten. Knoblauch abziehen, in dünne Blättchen hobeln und kurz mitschwitzen. Tomaten kleinschneiden und auch zur Pfanne dazugeben. Getrocknete Tomatenfilets in Streifen schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gelegentlich mit etwas Nudelwasser ablöschen und mit restlichem Olivenöl emulgieren.

Nach dem Abschütten der Bohnen, diese mit in die Salsiccia-Pfanne geben, durchschwenken, mit frischem, gehacktem Bohnenkraut abschmecken und Parmesan darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.