

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 01. September 2020** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Marcus Feuerstein

Pulled BBQ-Jackfruit-Tacos mit Guacamole und Pico de gallo

Zutaten für zwei Personen

Für die Jackfruit:

280 g Jackfrucht in Stücken, aus der Dose
 ½ Chipotle in Adobe Sauce, aus der Dose
 2-3 EL Tomatenmark
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Jackfrucht abspülen und trockentupfen. Chipotle aus der Sauce nehmen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomatenmark und Chipotle darin ordentlich anrösten. Mit einem Teelöffel Wasser ablöschen, dann wieder ordentlich anrösten. Diesen Vorgang 3-4-mal wiederholen.

Jackfrucht dazugeben, nach und nach zerdrücken und mit dem Tomatensud vermengen. Salzen. Alles in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmstellen.

Für die Sauce:

200 g geschälte Tomaten, aus der Dose
 125 ml zuckerfreie Cola
 25 ml Zuckerrübensirup
 125 ml Orangensaft
 5 EL Tomatenmark
 ¼ TL Chipotle-Sauce
 1 TL Sojasauce
 ½ TL Worcestersauce
 1 TL Liquid Smoke
 2-3 EL brauner Rohrohrzucker
 1 TL Zwiebelpulver
 ½ TL Zitronengraspulver
 ½ TL Knoblauchpulver
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 ½ TL Ingwerpulver
 ½ TL Madras-Currypulver
 ¼ TL Zimt
 ½ TL Senfpulver
 1 Prise Kreuzkümmel
 Muskatnuss, zum Reiben

Cola mit dem Zuckerrübensirup, Orangensaft und den Tomaten in einen Topf geben und stark reduzieren und dicklich einkochen lassen. Tomatenmark einrühren und eine sämige Konsistenz herstellen. Sauce durch ein Sieb passieren, dann zurück in den Topf geben.

In einer Schüssel Chipotle-Sauce, Sojasauce, Worcestersauce und Liquid Smoke vermengen. In einer zweiten Schüssel Rohrohrzucker, Zwiebelpulver, Zitronengraspulver, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Ingwerpulver, Currypulver, Zimt, Senfpulver, Kreuzkümmel und eine Prise Muskatnuss vermischen. Anschließend die Saucen-Mischung sowie die Gewürz-Mischung zur Sauce geben. Die Sauce einmal aufkochen und dann weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren Jackfrucht mit der Sauce vermengen.

Für die Tacos:

25 g Margarine
 60 g Mehl
 60 g Maismehl
 ¼ TL Backpulver
 ½ TL Salz

Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl, Maismehl, Salz und Backpulver vermengen. Nach und nach flüssige Margarine und 50 ml Wasser hinzufügen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und kaltstellen. Anschließend aus dem Teig 8 Kugeln formen. Jede Kugel in Frischhaltefolie einschlagen und mit der breiten Seite eines Kochmessers flache Tortillas pressen. Die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 30 Sekunden pro Seite backen.

Für die Guacamole: Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Limettensaft vermengen. Jalapeno waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Hacken und mit dem Frischkäse zur Avocadomasse geben. Guacamole mit mexikanischem Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen, dann kaltstellen.

1 reife Avocado
½ grüne Jalapeno
1 Limette
2 EL Frischkäse
½ TL mexikanischer Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pico de gallo: Tomate waschen, trockentupfen, Strunk entfernen, dann würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Jalapeno waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Etwa 1 Esslöffel grob hacken. Limette halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Tomatenwürfel, Zwiebel, Jalapeno, Koriander und Limettensaft vermengen und mit Salz abschmecken. Kaltstellen.

1 große Flaschentomate
1 Limette
¼ rote Zwiebel
½ grüne Jalapeno
1 TL Sojasauce
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Rettig

Falafel mit Joghurt-Minz-Dip, Parmesan-Zucchini und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 Zitrone
 1 Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 3 Zweige Koriander
 3 Zweige glatte Petersilie
 3 Halme Schnittlauch
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Koriander
 Chilipulver, zum Abschmecken
 2 EL Kichererbsenmehl
 ½ TL Natron
 Neutrales Öl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Joghurt-Minz-Dip:

400 g Sahnejoghurt
 2 Knoblauchzehen
 ½ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Parmesan-Zucchini:

1 Zucchini
 100 g Parmesan
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

200 g gemischter Blattsalat
 1 Zitrone
 50 ml weißer Balsamicoessig
 100 ml Sonnenblumenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Petersilie, Koriander und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander Schnittlauch, Kreuzkümmel, Koriander und Natron in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Mit Kichererbsenmehl binden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Masse mit Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf erhitzen. Aus der Kichererbsenmasse gleichgroße Bällchen formen und im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Minze mit Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Zucchinis Scheiben leicht mit Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen goldgelb backen.

Salat waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Balsamicoessig, Öl und Zucker verrühren, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Salat und Dressing gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Engelhardt

Ceviche mixto mit frittierter Kochbanane und Popcorn

Zutaten für zwei Personen

Für die Ceviche:

200 g Kabeljaufilet, ohne Haut
100 g rohe Garnelen, küchenfertig,
ohne Kopf und Schale
2 rote Chilischoten
1 rote Zwiebel
6 Limetten
1 Orange
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Limetten und Orange auspressen. Chilischoten waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Fischfilet waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Garnelen ggf. entdarmen, waschen und trockentupfen.

Limetten- und Orangensaft mit Chili vermengen, dann Fisch und Garnelen in diesen Saft geben. Die Hälfte der Zwiebelringe dazugeben. Nun den Fisch und die Garnelen in dem Sud ziehen lassen, zwischendurch wenden, damit beides gleichmäßig mariniert wird.

Ceviche abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Zwiebelringe für die Garnitur verwenden.



**PROFI
TIPP**

Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)

Für die Banane:

1 grüne Kochbanane
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Banane schälen und in feine Streifen schneiden. In der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für das Popcorn:

50 g Popcorn-Mais
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Popcorn-Mais mit Öl in einen Topf geben, diesen mit einem Deckel verschließen und Popcorn herstellen. Anschließend mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

2 Roma-Tomaten
1 Limette
3 Zweige Koriander

Limette unter heißem Wasser abspülen und Zesten abreißen. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abpfeifen. Ceviche mit Limettenzesten, Tomatenwürfeln und Korianderblättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Binder

Gemüsebouillon mit Kaspressknödel

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüsebouillon:

½ Knolle Sellerie
 2 gelbe Karotten
 2 orange Karotten
 1 Zwiebel
 1 Liter Gemüsefond
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 Lorbeerblatt
 3 Wacholderbeeren
 3 bunte Pfefferkörner
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten und Sellerie waschen und schälen. Eine gelbe und eine orange Karotte sowie ¼ des Selleries in kleine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Sellerie- und Karottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Fond ablöschen. Sollte der Fond zu intensiv sein, mit ca. 150 ml Wasser aufgießen.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Restlichen Sellerie und Karotten grob zerkleinern und mit Zwiebel mitsamt Schale, Petersilie und das Lorbeerblatt in die Suppe geben und köcheln lassen. Eine Gewürzkugel mit Wacholderbeeren und Pfefferkörnern füllen, in die Suppe hängen und ziehen lassen. Vor dem Servieren die Gewürzkugel, große Sellerie- und Karottenstücke, Zwiebel, Petersilie und das Lorbeerblatt entfernen, sodass die Suppe nur noch die kleinen Sellerie- und Karottenwürfel enthält. Die Suppe schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kaspressknödel:

1 Zwiebel
 200 g würziger Bergkäse
 1 EL Butter
 1 Ei
 125 ml Milch
 1 EL Mehl
 100 g Semmelwürfel
 3 Zweige glatte Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 500 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Semmelwürfel geben. Semmelwürfel ca. 15-20 Minuten einweichen lassen. Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig andünsten, dann zu den Semmelwürfeln geben. Käse reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Käse und Petersilie zu den Semmelwürfeln geben und untermengen. Masse mit Muskatnuss abschmecken. Je nach Festigkeit der Masse etwas Mehl hinzugeben, erneut gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kaspressknödel goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kaspressknödel kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Für die Garnitur:

10 Halme Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mandy Kalfa

Asiatisches Garnelen-Süppchen mit selbstgemachten Nudeln und Garnelen-Wan-Tan

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

2 Eier
250 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Den Hartweizengrieß in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier, Öl und Salz hineingeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und einige Minuten in den Kühlschrank legen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Nudelteig mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen und anschließend in dünne Bandnudeln schneiden. Anschließend die Nudeln im kochenden Wasser etwa 3 Minuten al dente garen, abgießen und später in die fertige Suppe geben.

Für die Garnelen-Wan-Tans:

10 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Kopf und Schale
4 Wan-Tan-Blätter
3 cm Ingwer
2 TL Mirin
2 TL Sojasauce
2 TL Fischsauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und reiben. Ingwer, Mirin, Sojasauce und Fischsauce vermengen. Garnelen putzen, ggf. entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Marinade geben und ziehen lassen.

Die Hälfte der Garnelen aus der Marinade nehmen, sehr klein schneiden und zu kleinen Klößchen formen. Restliche Garnelen in Marinade für den späteren Gebrauch beiseitestellen.

Wan-Tan-Blätter auslegen und mittig die Garnelen-Füllung platzieren. Wan-Tans fest verschließen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und separat zur Suppe servieren.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für die Suppe:

50 g Prinzessbohnen
1 Karotte
½ Salatgurke
2 Knoblauchzehen
500 ml Geflügelfond
2 TL Fischsauce

Karotte schälen und in feine Julienne schneiden. Gurke ebenfalls schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Bohnen putzen und der Länge nach halbieren.

Geflügelfond in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Knoblauch abziehen und pressen und zum Fond geben. Suppe mit Fischsauce würzen.

Übrig gebliebene Garnelen mitsamt Marinade in die Suppe geben und bei niedriger Temperatur ca. 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Karotten-, Gurken und Bohnenstreifen hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote
3 Zweige Koriander

Chilischote waschen, trockentupfen und klein schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Suppe mit Chili und Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.