

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. September 2020** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Nathalie Riahi

Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch, gebratenen Jakobsmuscheln und Blätterteighörnchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 100 g Sellerieknolle
- 1 Zitronengrashalm
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 5 EL Kürbiskerne
- 50 ml flüssige Sahne
- 50 g Ingwer
- 1-2 EL gelbe Currypaste
- 100 ml trockener Wermut
- 600 ml Gemüsfond
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Kürbiskernöl, aus der Steiermark
- 50-80 ml helle Sojasauce
- 1 Bund Koriander
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 1 TL Kurkuma
- Cayennepfeffer
- 1 Muskatnuss
- Chilifäden, zum Garnieren
- Butter, zum Anbraten
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Sojalecithin, zum Aufschäumen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis waschen, trockentupfen, aufschneiden und das Innere mit einem großen Löffel entfernen. Kürbis in große Würfel schneiden.

Sellerie schälen, ggfs. von Enden befreien und klein schneiden.

Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen, enthäuten und klein schneiden. Ingwer von der Schale befreien und reiben. Zitronengrashalm putzen, vom Strunk befreien und eindrücken.

Öl und Butter im Topf erhitzen. Schalotten, Kürbis, Möhren, Ingwer zusammen mit der Currypaste anschwitzen. Zitronengrashalm dazugeben und alles mit Wermut ablöschen. Fond hinzugeben.

Kaffirlimettenblätter und Sojasauce hinzugeben und etwas köcheln lassen. Kokosmilch und Sahne dazugeben. Nach 10 Minuten die Temperatur etwas runterstellen. Kaffirlimettenblätter und Zitronengrashalm herausnehmen und nun die Suppe mit dem Zauberstab aufmixen. Durch ein Sieb passieren. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Muskatnuss reiben und Suppe mit Cayennepfeffer, Kurkuma, Muskat, Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren nochmal mit Stabmixer aufschäumen und wenn nötig, mit Sojalecithin abbinden.

Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Wenn sie anfangen zu knacken, die Pfanne vom Herd nehmen.

Suppe mit Kürbiskernen, Chilifäden, ganz wenig Koriander und etwas Kürbiskernöl garnieren.

Suppe mit Kürbiskernen, Chilifäden, ganz wenig Koriander und etwas Kürbiskernöl garnieren.

Suppe mit Kürbiskernen, Chilifäden, ganz wenig Koriander und etwas Kürbiskernöl garnieren.

Für die Jakobsmuscheln:

- 3 schöne, ausgelöste Jakobsmuscheln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limetten
- Olivensöl, zum Braten
- Fleur de Sel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und anschneiden. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und mit Öl und Knoblauch marinieren. Dann kurz mit Öl in einer Pfanne anbraten. Salz, Pfeffer und je nach Geschmack etwas Kürbiskernöl dazugeben.

Fleur de Sel darauf geben. Muscheln darauf - oder je nach Geschmack auf Holzspießen - anrichten. Mit Limettensaft säuern.



Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

Für die Hörnchen:

1 Lage fertig ausgerollter Blätterteig
20 g Kürbiskerne
1 Ei (Eigelb)
3-4 EL Schmand
Fleur de Sel

Blätterteig mit Schmand bestreichen und aus dem Blätterteig kleine Hörnchen formen. Kürbiskerne klein hacken. Einige Kerne in den Teig einarbeiten. Fleur de Sel einarbeiten. Ei trennen, Eigelb auffangen und Hörnchen mit Eigelb bestreichen. Kerne darauf geben. Für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Suppe in einem Tellern anrichten, Jakobsmuscheln daneben extra anrichten und Hörnchen auf den Rand der Suppe legen.



Simon Cilia

Zitronenrisotto mit scharfem Fenchelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Arborio Reis
4-5 Schalotten
2-3 Knoblauchzehen
3 Zitronen
2 EL Pinienkerne
300 g Parmesan
1 Stück Butter
1 L Gemüsefond
400 ml trockener Weißwein
1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Beträufeln

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitronen waschen, trockentupfen und schälen. Die Schale (ohne das Weiße) ebenfalls klein hacken und mit Schalotten und Knoblauch in Butter andünsten. Etwas von dem andünsteten Knoblauch und der Zitronenschale für das Topping beiseitelegen. Die geschälten Zitronen auspressen und Zitronensaft aufheben.

Reis in den Topf geben und kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen, etwas Zitronensaft hinzugeben und verdunsten lassen.

Immer, wenn die Flüssigkeit verdunstet ist, Fond nachgießen. Das Ganze permanent rühren.

Pinienkerne in Butter goldbraun andünsten. Parmesan reiben und beides kurz vor Ende unter das Risotto heben.

Für das Risotto-Topping Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit dem Knoblauch, der Zitronenschale und dem Zitronensaft von oben vermischen. Ggfs. etwas Olivenöl hinzugeben. Risotto auf einem großen Teller anrichten und das Topping auf das Risotto geben.

Für den Salat:

2 Fenchelknollen
2 frische Chilis
1 Prise Chiliflocken
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilis der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein hacken. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und zähe Schale entfernen. Restlichen, zarten Fenchel klein schneiden und in einer Schale mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackter Chili und Chiliflocken vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ilse Langer

Panierte Kohlrabischeiben mit Tomatensauce und knackigem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kohlrabischeiben:

300 g Kohlrabi
1 Zitrone
1 Ei
50 g Mehl
100 g Paniermehl
2 EL Pflanzenöl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kohlrabi schälen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi in kochendem Wasser etwa 2 Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kohlrabi mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Aus Mehl, verquirlten Eier und Paniermehl eine Panierstraße aufbauen. Kohlrabi-Scheiben in genau der Reihenfolge panieren und anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi im Öl goldbraun ausbacken.

Für die Sauce:

4 Tomaten
1 Zwiebel
2 Zweige Petersilie
2 EL Pizzagewürz (Oregano, Meersalz, Paprikagranulat grün, Paprikagranulat rot, schwarzer Pfeffer)
2 EL Zucker
1 EL Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Butterschmalz ausbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln und zu den Zwiebeln geben. 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Je nach Geschmack mit Petersilie und Gewürzen abschmecken.

Für den Salat:

3 Salatherzen
2 EL Kräuternessig
¼ Bund Dill
2 EL Zucker

Blätter vom Salat waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke reißen. In einer Schüssel aus Wasser, Essig und Zucker ein Dressing herstellen. Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dressing über den Salat geben und mit Dill bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



André Hasenberger

Steinpilz-Tatar mit Erbsencreme und gegrillten Nektarinen

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilze:

6 Steinpilze
1 kleine Zwiebel
1 TL Butter
1 Lorbeerblatt
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze putzen, vierteln und mit Farbe in Öl anbraten. Zwiebel abziehen, würfeln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Drittel der Masse für das Pilz-Tatar beiseitelegen. Lorbeerblatt abziehen und zusammen mit der Butter zu den angebratenen Pilzen geben.

Für das Tatar:

3 Scheiben altbackenes Weißbrot
1 EL Frischkäse
1 Spritzer Essig
¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund glatte Petersilie
Butter, zum Anbraten

Für die Croûtons das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in Butter anbraten. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pilze (von oben) fein hacken und mit Schnittlauch und Petersilie vermischen. Essig und Frischkäse untermischen. Zuletzt die Croûtons unterheben.

Für die Erbsencreme:

225 g TK-Erbsen
30 g Zwiebeln
40 ml Sahne
1 Zweig Petersilie
1 Prise Zucker
1 Muskatnuss
40 g Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne leicht erhitzen. Währenddessen Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln abziehen, würfeln, hinzufügen und glasig anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erbsen, Zucker und Petersilie zu den Zwiebeln geben und zugedeckt bei reduzierter Hitze weich dünsten. Masse fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die zuvor erhitzte Sahne untermischen. Muskatnuss reiben und Creme mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Nektarinen:

1 Nektarine
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle

Nektarinen waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und zurechtschneiden. Nektarinen, Thymian, Öl und Knoblauch in einer Schüssel mischen und mit Salz und Zucker würzen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Nektarinen-Spalten von beiden Seiten grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Schäfer

Maronencremesuppe mit Pflaumen-Speck-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Kartoffeln
50 g Lauch (den weißen Teil)
1 Petersilienwurzel (ca. 75 g)
200 g gegarte Maronen
1 Schalotte
1 Zitrone
2 EL Butter
50 g Sahne
40 ml Weißwein
600 ml Wildfond (aus dem Glas)
2 Zweige Thymian
1 Päckchen Sahnesteif
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Maronen grob schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Lauch putzen, vom Strunk befreien, längs halbieren und in schmale Ringe schneiden. Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Thymian abbrausen, trockenwedeln und einen Teil fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin goldgelb andünsten. Lauch, Kartoffeln und Petersilienwurzel dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen. Wein ca. 1 Minute einkochen lassen und dann Fond, Maronen und den gehackten Thymian sowie den Zweigiterrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzweit Sahne mit Sahnesteif leicht steif schlagen.

Sobald die Suppe fertig ist, den Thymian-Zweig entfernen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Topping:

80 g durchwachsenen Räucherspeck
2 Frühlingszwiebeln
4 getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
1 Prise Zimtpulver
1 EL Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck und Pflaumen in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und vom Strunk befreien. Den weißen und grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck und weiße Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze braun anbraten. Trockenpflaumen dazugeben, kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen. Grüne Zwiebel-Stückeiterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



Wenn man Lust und Zeit hat, kann man wie Julia spontan einen Möhren-Apfel-Salat (siehe unten) dazu servieren, der passt nämlich perfekt zur Suppe und gibt dem Gericht eine leichte Frische.

Für den Möhren-Apfel-Salat:

2 Karotten
1 Zitrone
1 Apfel
2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Apfel klein hobeln und mit Zitrone marinieren. Karotten schälen, klein raspeln und unter den Apfel heben. dazu geben. Essig und Öl miteinander vermischen und Salat damit marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.