

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Oktober 2020** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Maximilian Zindel

Tataki vom Rind mit kalter Kräutersauce, Sake-Buchenpilzen und Kartoffelchip

Zutaten für zwei Personen

- Für das Tataki vom Rind:** Den Backofen auf 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
 200 g Rinderfilet Rinderfilet 10 Minuten bei Raumtemperatur temperieren.
 1 Limette Das Fleisch von allen Seiten 2 Minuten im heißen Öl scharf anbraten und
 1 EL Sojasauce anschließend für 5 Minuten bei 60 Grad im Ofen ruhen lassen.
 1 TL Sake Das Filet danach in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Limette
 50 g Daikonkresse abreiben und auspressen. Die Schnittfläche mit Limettenabrieb und
 2 TL heller Sesam wenigen Tropfen Limettensaft, Sake und Sojasauce würzen. Mit Salz und
 Rapsöl, zum Anbraten Pfeffer würzen, Kresse auf das Fleisch legen und einrollen. Sesam
 Salz, aus der Mühle drüberstreuen.
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die kalte Kräutersauce:** Kräuter abbrausen und abzupfen. Öl, Milch, Kräuter, Zucker, Salz und
 1 Zitrone Pfeffer in einen Mixer geben und mixen. Zitrone abreiben und den Abrieb
 125 ml Milch hinzugeben. Sahne hinzufügen und langsam in den Mixer laufen lassen,
 3 EL Sahne bis alles emulgiert. Alles durch ein möglichst feines Sieb passieren. Mit
 170 ml Rapsöl Salz und Pfeffer abschmecken und schaumig rühren.
 5 Zweige Koriander
 4 Zweige Kerbel
 1 Zweig Dill
 1 Zweig Basilikum
 1 Zweig Minze
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Buchenpilze:** Sake und Reissessig mit etwas Zucker und Salz aufkochen.
 50 g Buchenpilze Buchenpilze putzen und hinzugeben. Bei mittlerer Hitze bis zum
 70 ml Sake Servieren ziehen lassen.
 2 EL japanischer Reissessig
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
- Für den Kartoffelchip:** Eine schöne Schale der Kartoffel abschneiden und in einem Topf mit
 1 festkochende Kartoffel Sonnenblumenöl frittieren. Abtropfen lassen und mit Salz würzen.
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Borges do Rosario (*kocht das Gericht von Stefanie Oelker*)

Dreierlei von der Tomate: Süsspchen & Muffin & Caprese mit Basilikumpesto und Rucolasalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tomatensüsspchen:

- 2 große Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsefond
- 10 cl Sherry
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Basilikum, zum Garnieren
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Tomaten klein schneiden, in die Pfanne dazugeben und nach kurzer Zeit mit Sherry ablöschen. Gemüsefond und Tomatenmark einrühren. Mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Creme pürieren. Suppe mit Sojasauce, Oregano, Basilikum, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Garnieren ein paar Sonnenblumenkerne anrösten.

Tomatensuppe mit Basilikumblättern, Crème fraîche und gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

Für die Caprese mit Basilikumpesto und Rucolasalat:

- 4 mittelgroße Tomaten
- 50 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Mozzarella
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 50 ml Balsamicoessig
- 50 ml Olivenöl
- 2 Bund Basilikum
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen, trocknen und als Rucolabett anrichten. Mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und schön auf dem Teller neben dem Rucolasalat anrichten.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe, 2/3 vom Basilikum, Olivenöl und die Sonnenblumenkerne in einen Multizerkleinerer geben, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles zu einem Pesto mixen und über die Mozzarella- und Tomatenscheiben geben. Mit übrigem Basilikum garnieren.

Für den Tomaten-Muffin: Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

1 mittelgroße Tomate Parmesan reiben und die Hälfte mit Mehl und Backpulver vermengen.
3 getrocknete Tomaten Dann das Ei mit Öl, Rosmarin, Oregano, Salz und Pfeffer zusammen zum
1 Ei Mehl dazugeben und verrühren.

20 g Parmesan Zwei oder drei Muffinformen einfetten und mehlieren. Den Teig zur Hälfte
30 g Pinienkerne in die Form geben.

70 ml Sonnenblumenöl Getrocknete Tomaten klein schneiden und mit 2/3 der Pinienkerne auf die
1 TL getrockneter Rosmarin Teigmasse in die Form geben. Danach mit dem Rest des Teiges
1 TL getrockneter Oregano auffüllen. Die frische Tomate in Scheiben schneiden. 1-2
50 g Mehl Tomatenscheiben zum Garnieren oben drauflegen. Restlichen Parmesan
½ TL Backpulver und die Pinienkerne ebenfalls über den Muffin streuen und ca. 20
2 EL Mehl, zum Mehlieren Minuten im Ofen backen.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simon Maus

Ravioli mit zweierlei Füllung, Salbeibutter und gerösteten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

200 g Pastamehl aus Hartweizen
3 Eier
1 EL Olivenöl
½ TL Kurkuma
1 Prise Salz

Das Pastamehl durch ein Sieb in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden. Die drei Eier trennen und die Eigelbe in die Kuhle des Mehls geben. Dazu Kurkuma, Olivenöl und Salz hinzufügen.

Anschließend den Teig grob mit den Händen kneten und 2 Eiweiße hinzugeben. Weiterkneten, bis der Teig eine feuchte aber gute Konsistenz erhält.

Den Teig in Klarsichtfolie einrollen und 10 Minuten in den Kühlschrank geben. Danach den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine möglichst dünn ausrollen und mit einem Glas ca. 8 cm. große Kreise ausstechen.

Für die Nussbutter:

250 g Butter

Die Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen, bis sie anfängt braun zu werden. Danach vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb geben.

Die Nussbutter im Folgenden zum Braten der Champignons, für die Walnuss-Ziegenkäse-Füllung und für die Salbeibutter verwenden.

Für die Champignon-Ricotta-Füllung:

125 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe
1 kleine Schalotte
½ Zitrone
1 Ei
50 g Ricotta
50 g Parmesan
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Muskatnuss
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die erste Füllung die Champignons putzen und sehr fein hacken. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Knoblauchzehe und Schalotte schälen, fein hacken und ca. 1 Minute in der Butter braten. Die Champignons dazugeben.

Thymian abrausen, trockenwedeln und hacken. Nach zwei Minuten Thymian und einen Teelöffel der bereits vorher hergestellten Nussbutter dazugeben. Champignons weitere 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auskühlen lassen.

Daraufhin Parmesan reiben und etwas Zitronenschale abreiben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Gebratene Champignons mit den dazugehörigen Zwiebeln, Parmesan, einer Messerspitze Zitronenabrieb, ½ TL Petersilie, Salz und Pfeffer in den Ricotta rühren.

Die Champignon-Ricotta-Masse nun auf die eine Hälfte der ausgestochenen Teig-Kreise geben, halbmondförmig zuklappen und festdrücken. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Mit etwas Eiweiß die Ränder einstreichen und mit einer Gabel festdrücken.

- Für die Walnuss-Ziegenkäse-Füllung:**
- ½ reife Birne
 - 150 g Ziegenfrischkäse
 - 50 g Walnuskerne
 - ½ TL Honig
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 1 EL Semmelbrösel
 - 1 EL rosa Pfefferkörner
 - Salz, aus der Mühle
- Die Birne halbieren, entkernen und eine Hälfte reiben. Geriebene Birne mit Semmelbrösel vermengen. Den Ziegenfrischkäse dazugeben und vermengen.
- Die Walnüsse zerkleinern und mit einem Esslöffel der übrigen Nussbutter in der Pfanne anrösten, anschließend hacken.
- Währenddessen die rosa Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln fein hacken. Beides zusammen mit dem Honig in die Ziegenkäse-Masse rühren, mit Salz abschmecken. Walnüsse ebenfalls unterrühren.
- Nun die Walnuss-Ziegenkäse-Masse auf die übrigen Teig-Kreise geben und ebenfalls zu Ravioli formen. Mit übrigem Eiweiß die Ränder einstreichen und mit einer Gabel festdrücken.
- Für die Ravioli in Salzeibutter:**
- 2 Zweige Salbei
 - Salz, aus der Mühle
- Die Ravioli ca. 4 Minuten lang in Salzwasser kochen. Danach den Salbei abbrausen, trockenwedeln und vier Blätter in die übrige Nussbutter geben. Die Ravioli dazugeben und in der Salzeibutter schwenken.
- Für die gerösteten Walnüsse:**
- 20 g Walnuskerne
- Die Walnuskerne bei schwacher Hitze ohne Öl anbraten bis sie eine schöne Bräune erhalten und zum Schluss über die Ravioli geben.
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jasmin Fuchs

Teigtaschen mit Kartoffel-Blutwurst-Füllung, Rote-Bete-Crêpe-Röllchen und Herbstsalat mit Kürbis und gebratenen Champignons

Zutaten für zwei Personen

Für die Teigtaschen:

- 2 große Filoteigblätter
- 1 große, mehligkochende Kartoffel
- 200 g Blutwurst
- 1 Apfel
- 1 Ei
- 2 Zweige Majoran
- 8 EL Semmelbrösel
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Die Kartoffel schälen, klein schneiden, in heißem Wasser garkochen und mit einer Gabel danach zerdrücken. Blutwurst pellen und würfeln. Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Majoran abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Kartoffel mit Blutwurst, Ei, Apfelstückchen, Majoran und Semmelbröseln mischen.

Filoteig in sechs kleine Quadrate (ca. 8 x 8 cm) schneiden, anschließend 3 Quadrate schichten und zum Verkleben dazwischen mit Wasser bestreichen. 1 TL der Blutwurstmasse nun auf den Teig geben und zu Taschen zusammenklappen. Teigrand mit Wasser bestreichen, festdrücken und im heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Herbstsalat:

- 100 g Feldsalat
- 100 g Rucola
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 10 blaue, kernlose Trauben
- 1 EL Honig
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL süßer Senf
- 2 EL dunkle Johannisbeermarmelade
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salate waschen und auf einem Teller verteilen.

Aus Olivenöl, weißem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Johannisbeermarmelade ein Dressing anrühren. Zwiebel abziehen, fein würfeln und untermischen.

Die Trauben halbieren und mit dem Dressing und Salat zusammen vermengen.

Für den Kürbis:

- ½ Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Honig
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Ras el Hanout
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kürbis in Spalten schneiden, mit Öl, Honig, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer einreiben und auf einem Blech verteilen. 20 Minuten im Ofen backen.

Für die gebratenen Äpfel:

- 1 rotschaliger Apfel
- 50 g Butter
- 2 EL Honig
- 1 Zweig Thymian
- Salz, aus der Mühle

Apfel in Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Apfelscheiben mit Honig beträufeln und salzen.

Für die gerösteten Walnüsse: Zucker, Butter, Cayennepfeffer, Curry, Salz und 2 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und leicht karamellisieren. Nüsse hinzugeben und anschließend auf dem Backpapier verteilen. 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad rösten.

- 100 g Walnuskerne
- 1 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Curry
- 1 TL Salz

Für die gebratenen Champignons: Pilze putzen und vierteln. Knoblauch abziehen und hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Pilze mit Rosmarin und Knoblauch in Öl 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 8 braune Champignons
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zweig Rosmarin

Für die Rote-Bete-Crêpe-Röllchen: Rote-Bete-Knolle kleinschneiden und pürieren.

- 1 vorgegarte Rote Bete
- 3 cm Meerrettich
- 1 Ei
- 100 g Frischkäse
- 5 EL Mehl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pürierte Rote Bete mit Ei, 50 ml Wasser, Mehl und Salz zu einem Teig anrühren und in einer Pfanne daraus dünne Crêpes backen.

Zum Schluss mit Frischkäse bestreichen, Meerrettich darüber reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpes dünn aufrollen und im Kühlschrank kaltstellen.

Zum Anrichten: Herbstsalat auf Tellern verteilen. Trauben, Äpfel, Pilze, Nüsse und Kürbisspalten darüber verteilen. 2 kleine Blutwurst-Taschen darauf legen. Crêpe-Röllchen aufschneiden und auf dem Salat verteilen. Parmesan über den Salat hobeln, mit Pfeffer würzen und servieren.

- 30 g Parmesan
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Mardiros Tavit

Tapas-Variation: Riesengarnelen in Knoblauch-Öl mit Knoblauchbaguette & Hackbällchen in Tomatensauce & Patatas bravas mit Knoblauch-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für Garnelen in Knoblauch-Öl mit Knoblauchbaguette:

- 6 küchenfertige Riesengarnelen
- ½ Baguette
- 1 rote Chilischote
- 6 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Olivenöl
- 3 Stängel Blatt Petersilie
- Meersalz, zum Würzen

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen abziehen und grob andrücken. Chili entkernen und hacken. Chili und 5 Knoblauchzehen in das heiße Öl geben. Meersalz hinzufügen.

Garnelen in gewürztem Öl kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Bei wenig Hitze fertig braten.

Baguette in Scheiben und in einer Pfanne mit Öl rösten. Baguette mit der übrigen Knoblauchzehe einreiben.

Garnelen mit dem Knoblauchöl in Schälchen geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und über die Garnelen streuen. Mit dem Knoblauchbaguette zusammen anrichten.



**PROFI
TIPP**

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 Hackbällchen:

- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- ½ kleine Zucchini
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Majoran
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 1 Msp. scharfes Chilipulver
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und hacken. Karotte und Zucchini reiben, den Saft abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zwiebel in eine Pfanne mit Öl braten.

Karotte, Zucchini und Paniermehl mit Hackfleisch und gehackter Petersilie vermengen und mit Thymian, Majoran, Chili, Pfeffer und Salz würzen.

Aus der Hackmasse walnussgroße Bällchen formen und im Öl braten, danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Tomatensauce:

- 3 große Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Stängel Blatt Petersilie
- Olivenöl, zum Braten
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten schälen, das Kerngehäuse entfernen und klein hacken.

Zwiebel abziehen, hacken und in Öl glasig braten. Tomatenmark unterrühren.

Chili entkernen, klein hacken und mit den Tomaten in die heiße Pfanne geben. Petersilie abbrausen, trockentupfen, hacken und dazugeben. Sauce salzen und pfeffern.

Die Hackbällchen in ein Schälchen geben und mit der Tomatensauce übergießen. Mit restlicher Petersilie garnieren.

- Für die Patatas bravas:** Kartoffeln schälen, waschen und trocknen. In Würfel schneiden und in heißem Öl frittieren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
200 g kleine Frühkartoffeln
1 Zweig Rosmarin Rosmarin abrausen, trockenwedeln, hacken und mit den
Neutrales Öl, zum Frittieren Kartoffelwürfeln vermengen.
Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Knoblauchmayonnaise:** Ei trennen und das Eigelb auffangen und in eine hohe Schale geben.
1 Knoblauchzehe Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Öl in einem Stahl unter ständigen
1 Limette Rühren hinzufügen und zu einer Mayonnaise rühren.
1 Ei (Größe L) Limette auspressen. Knoblauch abziehen und auspressen. 1 TL
1 TL mittelscharfer Senf Limettensaft mit Rosmarin und Knoblauch in die Mayonnaise rühren. Zum
100 ml Olivenöl Schluss in eine Schüssel zu den Patatas bravas stellen.
1 EL getrockneter Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht in Schüsseln als Tapas-Variation anrichten und servieren.