

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. November 2020 ▪
Tagesmotto „US-amerikanische Küche“ mit Nelson Müller



Valera Tokarev

Po' boy 2.0: Fisch-Sandwich mit paniertem Seelachs, Muskat-Spinat-Weichkäse, Apfel-Zwiebel-Chutney und Wedges mit Kräuterquark

Zutaten für zwei Personen

Für das Fisch-Sandwich:

2 Seelachsfilets, ohne Haut
1 Zitrone
2 Eier
100 g Semmelbrösel
4 EL Mehl
3 EL Butterschmalz, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen.

Seelachsfilets waschen, trockentupfen und pfeffern und salzen. Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL Saft auffangen. Eier gut verquirlen. Seelachsfilets zuerst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Filets dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Im heißen Butterschmalz schwimmend langsam ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.



Durch das Würzen des Fisches entsteht viel Feuchtigkeit, weshalb es sinnvoll ist, den Fisch vorm Panieren zu mehlieren, damit er für das Panieren (ähnlich wie bei einem Schnitzel) wieder ein bisschen trockener wird.

Gerade, wenn man etwas goldgelb ausbraten möchte, ist es gut, eine größere Menge an Fett zu verwenden, denn dadurch vergrößert man die Oberfläche und verteilt die Temperatur besser, weshalb das Produkt gleichmäßiger goldbraun wird.



Empfehlenswert ist laut Verbraucherzentrale Hamburg Seelachs mit **MSC-Label**, der aus dem Fanggebiet **FAO 27 Nordostatlantik - Island, Nordsee, Skagerrak, Westlich von Schottland, Rockal, Färöer Inseln, Nordostarktis, Norwegische See, Barentssee** stammt.

Von Seelachs, der aus dem Fanggebiet **FAO 27 Nordostatlantik – Färöer-Inseln** stammt und mit Grundschieppnetzen, Grundscherbrettnetzen und Langleinen gefangen wird, sollten Sie die Finger lassen!

(Stand: Januar 2020)

Für den Spinat:

150 g junger, aufgetauter TK-Blattspinat
2 Schalotten
150 g Knoblauch-Weichkäse
1 Muskatnuss
Neutrales Öl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss reiben. Schalotten abziehen, in feine Würfeln schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen. Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken und zu den Schalotten geben. Etwa 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Spinat mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen, danach den Weichkäse unter den Spinat rühren.

Für das Chutney:
2 rote Äpfel
2 mittelgroße, rote Zwiebeln
100 ml Apfelessig
50 g Zucker
1 EL neutrales Öl, zum Braten

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, trockentupfen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Zwiebel und Äpfel in einem Topf mit 1 EL ÖL anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen und Zucker hinzugeben. Bei mittlerer Hitze einkochen, bis es leicht angedickt ist.

Für die Wedges:
3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Prise süßes Paprikapulver
1 Prise scharfes Paprikapulver
1 Prise Kurkuma
1 TL Oregano
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kartoffeln waschen, trockentupfen und in kleine Spalten oder Stifte schneiden. In einer Schüssel süßes und scharfes Paprikapulver, Kurkuma, Olivenöl, Oregano, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer miteinander vermischen, Kartoffeln darin marinieren und auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen.

Für den Kräuterquark:
1 Zitrone
100 g Magerquark
1 EL Mayonnaise
4 EL Mineralwasser
2 Zweige Petersilie
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Quark, Mayonnaise, Mineralwasser und 2 EL Kräutern (Dill und Petersilie) verrühren. Mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und mit den Wedges anrichten. Mit restlichen gehackten Kräutern bestreut servieren.

Für die Garnitur:
2 Roggen-Toasties
Mehrere Scheiben Heumilchkäse

Die Weichkäse-Spinat-Mischung auf die untere Hälfte der vorgebackenen Toasties streichen und mit einer Scheibe Heumilchkäse und einem Stück Backfisch belegen. Das Chutney auf dem Backfisch verteilen und mit der zweiten Hälfte der Toasties belegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maxi Halang

Sloppy Joe: Burger mit Hackfleisch-Sauce, frittierten Zwiebelringen und Knoblauch-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Sloppy Joe Sauce:

250 g Rinderhackfleisch
1 rote oder grüne Paprika
1 Zwiebel
120 ml Ketchup
(oder passierte Tomaten mit 7 g Zucker)
1 TL Senf
1 TL Branntweinessig
(oder Kräuternessig)
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden.

Hackfleisch ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Hackfleisch braun wird. Sobald sich am Boden des Topfes Röststoffe bilden, Paprikawürfel, Zwiebel, 20 ml Wasser und Ketchup dazugeben. Nun das Ganze ohne Deckel köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit deutlich reduziert hat. Die Masse mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken. Ganz zum Schluss Senf unterrühren.

Für die Burger Buns:

4 Scheiben Toastbrot
2 kleine Eier
120 ml Sahne
Butter, zum Braten
1 Prise Salz

Eier in einem breiten Gefäß (Auflaufform o.ä.) mit der Sahne und dem Salz verquirlen. Toastscheiben an einigen Stellen mit einer Gabel einstechen und dann in das Eier-Sahne-Gemisch legen, bis sich das Brot mit der Flüssigkeit vollgesogen hat. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Toastscheiben von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Dann die Sloppy-Joe-Sauce auf dem French Toast platzieren und mit einer weiteren Scheibe bedecken.

Sollten Sie keine Zeit für die Zubereitung von French Toasts haben, können Sie natürlich einfach fertige Burger Brötchen verwenden.

Für die Zwiebelringe:

1 Gemüsezwiebel
240 ml Milch
1 Ei
150 g Paniermehl
150 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
1 L neutrales Öl, zum Frittieren
1 TL Salz

Zwiebel abziehen und mit einem Messer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebelringe vorsichtig in Ringe (am besten immer zwei Schichten) trennen. Mehl, Salz und Backpulver in eine Rührschüssel geben und gut miteinander verrühren. Anschließend die Zwiebelringe darin wenden, bis sie gut mit der Mehlmischung bedeckt sind.

Zwiebelringe aus der Mehlmischung nehmen und erst einmal beiseitelegen. Milch und Ei hinzugegeben und verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Die mehlierten Zwiebelringe zunächst durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und dann in Paniermehl wenden. Während man diesen Prozess mit allen übrigen Zwiebelringen wiederholt, kann man das Öl langsam erhitzen. Sobald alle Zwiebelringe fertig paniert und das Öl heiß genug ist, Zwiebelringe etwa 3-4 Minuten goldbraun darin frittieren, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Zum Schluss Zwiebelringe aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und 2 EL auffangen. Crème Fraîche und Joghurt miteinander verrühren und zusammen mit einem Spritzer Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
150 g Crème fraîche
100 g Naturjoghurt
1 Zweig Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johannes Hollerer

Spicy Chicken Wings mit selbstgemachter BBQ-Sauce, Mac and Cheese und Baked-BBQ-Beans

Zutaten für zwei Personen

Für die BBQ-Sauce:

- ½ Flasche Ketchup
- 1 TL Waldhonig
- 1 TL Melasse
- 3 Spritzer Chilisauce
- 1 EL Sojasauce
- 3 Spritzer Worcestershiresauce
- 4 cl Tennessee-Whiskey
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Senfpulver
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Selleriesalz
- 1 TL Rauchsatz

Den Ofen auf 200 Grad Umluft Grillfunktion vorheizen.

Ketchup in einen Topf geben und erwärmen. Honig, Chilisauce, Melasse, Sojasauce, Worcestershiresauce, Whiskey, Essig, Senfpulver, Zucker, Paprikapulver, Selleriesalz und Rauchsatz dazugeben und alles mit einem Schneebesen verrühren und kurz aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Chicken Wings:

- 6 Chicken Wings, mit Haut
- 6 EL der BBQ-Sauce (von oben)
- 1 EL Sonnenblumenöl, zum Braten

Chicken Wings waschen, trockentupfen und die Haut mit einem Messer einschneiden oder einstechen, sodass sich das Fett herausbraten kann. Öl in einer Pfanne zerlassen und Chicken Wings darin langsam vor sich hinbraten lassen. Chicken Wings mit der vorher zubereiteten BBQ-Sauce mithilfe eines Pinsels marinieren. Eventuell noch einmal durch die BBQ-Sauce schwenken.

Für das Mac and Cheese:

- 120 g Hörnchennudeln
- 60 g Butter
- 500 ml Milch
- 1 EL Pankobrösel
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g geriebener Cheddar
- 50 g geriebener Emmentaler
- 1 Muskatnuss
- 40 g Mehl
- 1 EL Senfpulver
- ½ EL geräuchertes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Nudeln darin kochen.

Für die Mehlschwitze das Mehl in einem Topf mit der Butter bei milder Hitze sanft andünsten. Milch nach und nach hineinrühren und unter weiterem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Muskatnuss reiben. Senfpulver, Paprikapulver, Muskat, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer zur Milch-Masse geben. Nudeln mit der Sauce vermischen, danach den Käse hinzufügen. Die Nudelmasse in eine feuerfeste Form geben, mit Pankobröseln bestreuen und im Ofen kurz gratinieren.

Für die Baked Beans:

1 Dose Indianerbohnen	Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und zusammen mit Speck und Paprika in Öl anbraten. Bohnen, Paprikapulver, Salz, Cayennepfeffer, Honig, Melasse und die vorher zubereitete BBQ-Sauce (siehe oben) hinzugeben. Alles vermischen und warmhalten. Etwas gebratenen Speck vorm Servieren zwischen die Wings stecken.
½ rote Paprika	
6 Scheiben geräucherter Speck	
1 Zwiebel	
2 Knoblauchzehen	
1 EL Melasse	
1 EL Waldhonig	
6 EL BBQ-Sauce (von oben)	
1 EL geräuchertes Paprikapulver	
1 EL Sonnenblumenöl, zum Braten	
Salz, aus der Mühle	
Cayennepfeffer	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bisrat John

Zweierlei Tortilla: Mit Chili con carne und Garnelen gefüllte Maisfladen und Caesar Salad

Zutaten für zwei Personen

Für den Tortilla-Teig:

200 g Maismehl
100 g Weizenmehl
Etwas Pflanzenöl
1 TL Salz

Für den Teig 300 ml warmes Wasser, Maismehl, Weizenmehl, Pflanzenöl und Salz in eine große Schüssel geben. Alles mit einer Gabel verrühren, bis der Teig zusammenklumpt. Teig mit den Händen ca. 2-3 Minuten kneten, bis er glatt ist. Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen und hauchdünn rund ausrollen. Eine Pfanne erhitzen. Tortillas nacheinander in die heiße Pfanne legen und pro Seite ca. 1 Minute backen.

Für die Chili-con-carne-Füllung:

200 g Rinderhackfleisch
1 grüne oder gelbe Paprika
100 g Kidneybohnen
100 g Mais
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 EL Tomatenmark
100 g geschälte und gehackte Tomaten
1 Schuss Rotwein
1 EL Ras el Hanout
1 Prise Paprikapulver
1 Prise Oregano
1 Prise Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Paprikawürfel und Chili in einer großen Pfanne mit Olivenöl erhitzen und andünsten. Mit Rotwein ablöschen. Hackfleisch hineingeben und mit andünsten. Tomatenmark dazugeben und sowie Ras el Hanout, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Gehackte Tomaten, Kidneybohnen und Mais dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Chili con carne in eine Tortilla füllen.

Für die Garnelen-Füllung:

300 g küchenfertige Garnelen
1 Avocado
1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote
1 Limette
1 Ei
100 g Schmand
100 g Cheddar Käse
1 Zweig Koriander
100 g Mehl
100 g Panko Paniermehl
Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen, trockentupfen und in Mehl, verquirltem Ei und Panko wenden. Garnelen in der heißen Fritteuse bei 170 Grad 2-3 Minuten ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Avocado halbieren, Fruchtfleisch auslösen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen befreien und auch in Würfel schneiden. Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen.

Schmand, Limettensaft, Zwiebel, Avocadofleisch, Salz, Pfeffer und Chili zu einer Creme vermischen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander und Käse zusammen mit Garnelen und der Schmandcreme in die Tortilla füllen.



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 den Caesar Salat:

1 Kopf Römersalat
2 Scheiben Toastbrot
1 Sardellenfilet, in Öl eingelegt
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Ei
1 TL Senf
1 EL Crème fraîche
50 g Parmesan
100 ml Sonnenblumenöl
1 Zweig Thymian
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen.

Knoblauch abziehen, etwas davon fein hacken und mit dem Sardellenfilet zu einer Paste verrühren. In einem schmalen Messbecher das Ei, die Knoblauch-Sardellen-Paste, Senf und 1 Prise Salz mit dem Pürierstab kurz verrühren und das Öl langsam unter ständigem Weiterschlagen einlaufen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. 40 g Parmesan reiben. Zitronensaft, Crème fraîche und Parmesan unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.

Thymian abrausen und trockenwedeln. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl mit Thymian und übrigem Knoblauch rundum kross frittieren.

Römersalat in Streifen schneiden, waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Dressing über den Salat geben alles gut vermischen. Restlichen Parmesan hobeln. Salat mit Parmesan und Croûtons garnieren.

Für die Garnitur:

2 Limetten

Die gefüllten Tortillas ggfs. mit 2 Limetten fixieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. November 2020 ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Bread Pudding mit Whiskey-Eis

Zutaten für zwei Personen

Für den Pudding:

100 ml Milch
 500 ml Sahne
 4 Eier (Eigelbe)
 2 Vanilleschoten
 80 g Zucker

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Vanilleschoten anschneiden. Sahne und Milch in einen Topf geben und die Vanilleschoten bei geringer Hitze darin ziehen lassen. Etwa 30 ml der Vanillesahne entnehmen und beiseitestellen.

Währenddessen Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen Dann das Milch-Sahne-Gemisch vorsichtig unter die Ei-Masse ziehen.

Für die Füllung:

1 Rosinenbrioche, vom Vortag
 1 Zitrone
 Getrocknete Datteln, Aprikosen, Feigen
 200 ml Tennessee-Whiskey
 Zucker, zum Bestäuben

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Getrocknete Früchte in Whiskey und Zitronenabrieb einlegen.

Brioche von seiner Rinde befreien, das Innere in 2-3 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Würfel kurz in die beiseite gestellte Vanillesahne (siehe oben) eintauchen und dann mit den marinierten Trockenfrüchten in eine schmale Edelstahl-Terrinen-Form schichten. Die Terrinen-Form mit Zucker bestäuben, dann mit dem Pudding (von oben) auffüllen und ca. 40 Minuten ausbacken.



Die getrockneten Früchte sollten bereits am Vortag mit Zitronenabrieb und dem Whiskey mariniert und luftdicht gelagert worden sein.

Für das Eis:

350 ml Milch
 150 ml Sahne
 3 Eier (Eigelbe)
 1,5 EL Kastanienhonig
 100 g Milkschokolade
 50 ml Tennessee-Whiskey
 100 ml Whiskey-Likör
 75 g Zucker

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Sahne und Milch aufkochen.

Währenddessen Zucker und Eigelb schaumig miteinander aufschlagen. Dies mit der Sahnemilch vermengen und zur Rose abziehen. Danach Milkschokolade darin auflösen. Mit Honig, Whiskey und Whiskey-Likör abschmecken. Kalt rühren und dann in der Eismaschine gefrieren.



„Zur Rose abziehen“ bedeutet, dass dieses Sahne-Milch-Gemisch mit den Eigelben solange erhitzt wird, bis das Eigelb anfängt, zu binden und dann, wenn man mit einem Löffel reingeht und die Masse vom Löffel wegpustet, eine Rose entsteht. Die Rose zeigt, die Masse hat gebunden.

Den Bread Pudding portionsweise auf einem Teller anrichten, das Whiskey-Eis dazu geben und dekorieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.