

| Die Küchenschlacht - Menü am 05. April 2016 |
„Vorspeise“ Nelson Müller



Vorspeise: „Sesam-Hähnchenspieße und Blattsalat mit pikanter Honig-Senf-Vinaigrette“ von Ute Lange-Ensmann

Zutaten für zwei Personen

Für die Spieße:

| | |
|---------|-------------------------|
| 2 | Hähnchenbrüste à 160 g |
| 20 ml | Sojasauce |
| 2 EL | Honig |
| 100 g | weißer Sesam |
| 1 EL | Currypulver |
| 2 EL | edelsüßes Paprikapulver |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 150 ml | neutrales Pflanzenöl |
| 200 g | Butterschmalz |
| 1 Prise | feines Salz |
| 1 Prise | weißer Pfeffer |

Für den Salat:

| | |
|------------|------------------------|
| 4 Blätter | heller Eichblatt-Salat |
| 4 Blätter | roter Eichblatt-Salat |
| 4 Blätter | Lollo Bionda |
| 4 Blätter | Lollo Rosso |
| 1 Köpfchen | Radicchio |
| 1 Köpfchen | Chicorée |
| 1 | Gurke |
| 2 | Strauchtomaten |
| 1 | Orange |
| 1 Kästchen | Brunnenkresse |

Für den Dip:

| | |
|------|------------|
| 1 EL | Mayonnaise |
| 1 EL | Honig |

Für die Vinaigrette:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 1 | Zitrone |
| 5 | rote Chilis |
| 100 ml | Orangensaft (100 % Fruchtsaft) |
| 2 EL | mittelscharfer Senf |
| 500 g | Honig |
| 100 ml | Pflanzenöl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Spieße eine Marinade herstellen. Dazu Pflanzenöl, Sojasoße, Honig, Curry, Cayennepfeffer, weißen Pfeffer, Paprikapulver und Salz miteinander verquirlen.

Aus den Hähnchenbrustfilets lange Streifen schneiden und gewellt auf die Spieße reihen. Diese in einer länglichen Schüssel mit der Marinade übergießen und kurz ruhen lassen. Die Hähnchenbrustspieße von allen Seiten in Sesam wälzen und in eine Pfanne mit Butterschmalz geben. Goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Blech tun. Dieses bei 80 Grad Celsius in den Ofen tun, damit es warm bleibt.

Für den Salat die Salatblätter waschen und schleudern. Gurke und Tomaten ebenfalls waschen, die Gurke in Scheiben schneiden und die Tomate spalten. Die Orange schälen und ebenfalls spalten. Zwei Blätter Radicchio sowie vier Chicorée-Blätter auf einem langen Salatteller platzieren. Aus den Eichblatt-Salatblättern, dem Lollo-Bionda-Salat und dem Lollo-Rosso-Salat, eine Rose wickeln.

Für die Vinaigrette aus dem Honig und den Chilischoten Chili-Honig herstellen. Dazu das Glas Honig in einen Behälter geben und die Chilischoten hinzufügen. Im Wasserbad kurz erhitzen. Die Zitrone halbieren, auspressen und in eine separate Schüssel geben. Anschließend im hohen Mixbecher Orangensaft, drei Esslöffel von dem selbst hergestellten Chili-Honig, ein Esslöffel Zitronensaft und Senf mit dem Zauberstab mixen und Öl unter ständigem Weitermixen langsam dazugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit beträufeln.

Für den Dip Mayonnaise und Chili-Honig mit der Gabel verrühren.

Sesam-Hähnchenspieße mit Blatt-Salat und pikanter Honig-Senf-Vinaigrette auf einem Teller anrichten, mit Brunnen-Kresse garnieren und servieren.



Vorspeise: „Marinierte Maispoularde auf Fenchel-Orangen-Salat“ von Sina Grafen

Zutaten für zwei Personen

Für die Poulardenbrust:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 2 | Maispoulardenbrüste à 180 g |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 EL | mittelscharfer Senf |
| 1 EL | Balsamico |
| 40 ml | Olivenöl |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 TL | Speisestärke |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

| | |
|-------|---------------------|
| 200 g | Fenchel |
| 1 | Orange |
| 1 EL | mittelscharfer Senf |
| 1 TL | Apfelessig |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Balsamico |
| 1 TL | brauner Zucker |
| | Salz, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Poulardenbrust Fleisch waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Senf, Balsamico, Olivenöl und Speisestärke vermengen. Poularde in die Marinade geben und kurz ruhen lassen. Maispoularde von beiden Seiten je zwei Minuten in einer Pfanne anbraten. Thymian waschen, abzupfen und mit Salz zum Fleisch geben. Poularde für etwa 15 Minuten in den Ofen geben. Backofen auf Grillfunktion umstellen und die Poularde mit der Hautseite nach oben eine Minute grillen.

Für den Fenchel-Orangen-Salat Fenchel waschen, vom Strunk befreien, etwas Grün zur Dekoration aufbewahren. Orange waschen, Schale abreißen und Filets herausschneiden. Die übrig gebliebene Orange auspressen. Fenchel fein hobeln, mit Zucker und etwas Salz vermengen. Orangensaft mit Olivenöl, Senf, Balsamico und Apfelessig verrühren und mit den Orangenfilets zum Fenchel geben.

Marinierte Poulardenbrust mit Fenchel-Orangen-Salat auf einem Teller anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.



Vorspeise: „Wildhackröllchen mit lauwarmem Kartoffelsalat und Ingwer-Tomaten“ von Gerhard Kuen

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackfleischröllchen:

- 1 Wildschweinschulter, à 300 g, ausgelöst und enthäutet
- 1 Rehschulter, à 300 g, ausgelöst und enthäutet
- 1 trockene Laugensemmel, vom Vortag
- 1 trockener Semmel, vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 100 g braune Champignons
- 100 ml Milch
- 3 Eier
- 1 Zitrone
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- Olivenöl, zum Anbraten
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelsalat:

- 250 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Dressing:

- 250 ml Gemüsefond
- 100 ml Apfelessig
- 5 EL Öl
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Ingwer-Tomaten:

- 300 g Cocktailtomaten
- ½ Ingwerknolle
- 3 EL Olivenöl
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- 1 Romanesco



Zubereitung

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit einer Prise Salz gar kochen.

Für die Röllchen Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten.

Fleisch waschen, Rehschulter und Wildschweinschulter würfeln und durch einen Fleischwolf drehen. Semmel klein schneiden, mit dem Fleisch und Zwiebeln in die Moulinette geben. 3 Eier aufschlagen und dazugeben. Alles gut vermengen.

Milch in einem Topf erwärmen. Champignons putzen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Anschließend beides zu der Fleischmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie und Muskatnuss abschmecken. Etwas Chiliflocken zugeben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Hackfleischmasse Röllchen formen. Röllchen in die Pfanne geben und rundherum anbraten.

Für den Kartoffelsalat Zwiebel abziehen und klein schneiden. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing Fond, Essig, Öl und Zwiebel vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und über die Kartoffelscheiben geben.

Romanesco in Salzwasser geben und kurz kochen.

Für die Ingwer-Tomaten die Ingwerknolle schälen und in Stücke schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Ingwer und Tomaten dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Kartoffelsalat und Wildhackröllchen mit Ingwer-Tomaten auf Tellern anrichten, mit Romanesco garnieren und servieren.



Vorspeise: „Zweierlei gefüllte Pfannkuchen mit fruchtigem Chinakohl-Salat“ von Madeleine Ulke

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchenteig:

4 Eier
120 ml Milch
12 EL Mehl
1 Bund Basilikum
20 ml Olivenöl
Margarine, zum Anbraten

Für die Füllung:

100 g Tofu
1 Aubergine
1 Zucchini
100 g Rucolasalat
4 getrocknete Tomaten, in Öl
250 Ricotta
1 Limette
2 TL Kürbisketchup
1 EL Tomatenmark
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

1 Chinakohl
2 Cherry-Strauch-Tomaten
1 Gurke
1 Mango
1 Limette
4 EL Naturjoghurt
1 EL Kürbissenf
2 EL Ahornsirup
3 EL weißer Balsamicoessig
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Balsamicocreme, zum Garnieren

Zubereitung

Für den Pfannkuchenteig Eier aufschlagen und mit Mehl und Milch vermischen. Zwei Portionen Teig in einer Pfanne mit Margarine anbraten. Basilikumblätter abziehen. Basilikum mit Salz und Olivenöl zu einem Pesto mixen und unter den restlichen Teig geben. Aus diesem Teig wieder zwei Pfannkuchen anbraten. Alle Pfannkuchen kalt stellen.



Für die Füllung Zucchini und Aubergine längs in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, danach kalt stellen. Limette auspressen. Für die erste Creme Ricotta mit Kürbisketchup und einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Für die zweite Creme Tofu klein bröseln und im Mixer mit getrockneten Tomaten, Tomatenmark, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer fein mixen, mit Zucker abschmecken.

Einen normalen Pfannkuchenteig mit Aubergine auslegen, darauf die Ricotta-Creme verteilen, darüber ein wenig Rucola Salat und aufrollen. Die Rolle in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen. Einen Basilikum-Pfannkuchen mit Zucchini belegen und die Tofu-Creme darauf verteilen. Die Rolle in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen.

Vor dem Servieren Rollen aus der Folie nehmen und aufschneiden.

Für den Salat Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Cherry-Strauch-Tomaten und Gurke würfeln. Mango schälen und würfeln. Chinakohl, Tomaten, Gurken und Mango mischen. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Naturjoghurt mit Kürbissenf, Limettensaft und Abrieb der Limette, sowie mit Ahornsirup, weißem Balsamicoessig und Chilliflocken vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

Zweierlei gefüllte Pfannkuchen mit fruchtigem Chinakohl-Salat auf Tellern anrichten, mit Balsamicocreme garnieren und servieren.



Vorspeise: „Gemüse-Ravioli auf Linsen-Feta-Salat“ von Pritam Hackenberg

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüse-Ravioli:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 2 | gelbe Paprika |
| 1 | Zucchini |
| 200 g | Kirschtomaten |
| 2 | Lauchzwiebeln |
| 2 | Schalotten |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 | Ei |
| 50 g | frischer Salbei |
| 50 g | frisches Basilikum |
| 150g | Mehl |
| 50 g | Butter |
| | Olivenöl, zum Braten |
| | Grobes Meersalz, zum Würzen |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für den Linsen-Feta-Salat:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 100 g | Belugalinsen |
| 100 g | Feta |
| 100 ml | Gemüsefond |
| 1 | Zitrone |
| | Olivenöl, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Für den Linsen-Feta-Salat Linsen kalt abspülen und mit 200 Milliliter Wasser und Gemüsefond etwa 20 Minuten kochen. Feta zerkleinern und mit den fertigen Linsen vermischen. Zitrone auspressen und etwas Saft mit Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben.

Für die Gemüse-Ravioli Paprika, Tomaten, Zucchini und Lauchzwiebeln waschen und grob hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zucchini, Tomaten, Lauchzwiebeln und Schalotten darin anbraten. Salbei und Basilikum waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus Mehl und Ei einen Teig kneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig teilen und mithilfe der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen. Kleine Portionchen der Gemüsemischung darauf verteilen, und die zweite Teiglage darüber geben. Ravioli ausschneiden, Ränder andrücken und für etwa drei Minuten in kochendes Wasser geben. Anschließend in Butter schwenken. Gemüse-Ravioli mit Linsen-Feta-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.