

| Die Küchenschlacht - Menü am 21. Juni 2016 | „Vorspeisen“ mit Nelson Müller



Vorspeise: „Thai-Süppchen mit Flusskrebse“ von Christian Stübinger

Zutaten für zwei Personen

Für das Thai-Süppchen mit Flusskrebse:

150 g	frische Flusskrebse
1	Zucchini
1	Paprika
4	weiße Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
1	Limette
800 ml	Kokosnussmilch
1 EL	Gemüsefond
2 EL	Fischsauce
2	rote Chilischoten
50 g	Bambusstreifen (im Glas)
25 g	Erdnüsse
1 Bund	Koriander
1 EL	Sambal Olek
1 EL	rotes Currypulver
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Flusskrebse in einem Topf mit Salzwasser kochen. Hitze auf ein Minimum reduzieren und die Krebse noch ca. vier Minuten ziehen lassen - sie verfärben sich dabei rötlich. Anschließend herausheben und die etwas abgekühlten Krebse auslösen.

Für das Thai-Süppchen Kokosmilch in einer Pfanne erhitzen. Gemüsefond und Fischsauce zugeben. Knoblauch abziehen und andrücken, Zitrone waschen und 3-4 Streifen der Schale abreißen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Zitronenschale und Koriander in die Pfanne dazugeben.

Paprika und Zucchini waschen, von den Enden befreien und in dünne lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln klein schneiden, Champignons putzen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit Bambusstreifen und den Krebsen 7 Minuten vor dem Servieren in die Suppe geben. Limette halbieren und Saft auspressen. Mit Sambal Olek die gewünschte Schärfe anpassen, mit Curry, Salz und Limettensaft abschmecken. Alles köcheln lassen.

Für die Garnitur Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Thai-Süppchen mit Flusskrebse in einem tiefen Teller anrichten, mit Erdnüssen garnieren und servieren.



Vorspeise: „Nordseekrabben-Salat im Gurkenbecher mit Dill-Mayonnaise“ von Bernhard Deterts

Zutaten für zwei Personen

Für den Nordseekrabben-Salat:

200 g	Nordseekrabben
1	kleine Zwiebel
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Dose	Mais
1	Chilischote
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
20 g	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gurkenbecher:

1	Salatgurke
---	------------

Für die Dill-Mayonnaise:

3 EL	Mayonnaise
1	Zitrone
2 EL	Joghurt
1 Bund	Dill
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Bund	glatte Petersilie
--------	-------------------

Zubereitung

Für den Nordseekrabben-Salat Nordseekrabben waschen und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, und in Ringe schneiden. Mais im Sieb abtropfen lassen. Chilischote halbieren, entkernen und ganz klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein gehackt.

Nordseekrabben zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Mais, Chili in eine Schüssel geben und mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit Essig und Öl marinieren.

Für den Gurkenbecher Salatgurke waschen, von den Enden befreien und in vier gleiche Stücke schneiden. Gurkenstücke auf die Schnittfläche stellen und mit einem Löffel aushöhlen, so dass ein kleiner Becher entsteht.

Den Krabbensalat in die Becher füllen und auf eine Platte stellen.

Einige Krabben in eine Pfanne mit Butter geben und nur kurz durchschwenken.



Für die Dill-Mayonnaise Mayonnaise mit Joghurt mischen. Dill abbrausen, trockenwedeln und einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen und restlichen Dill klein hacken. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen. Dill zur Mayonnaise geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf jeden Gurkenbecher etwas Dill-Mayonnaise geben und mit den Dillspitzen garnieren.

Petersilie klein hacken.

Nordseekrabben-Salat im Gurkenbecher mit Dill-Mayonnaise auf einem Teller anrichten, daneben die warmen Krabben geben, mit Petersilie garnieren und servieren.



Vorspeise: „Gazpacho mit Gemüsewürfeln und Croûtons“ von Katharina Gerke

Zutaten für zwei Personen

Für die Gazpacho:

1	rote Paprikaschote
½	kleine Peperoni
½ Kg	Tomaten (sehr reif)
1,5 EL	Obstessig
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
	Meersalz, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Gemüsewürfel:

½	Salatgurke
1	Frühlingszwiebel
1	gelbe Paprika
1	rote Zwiebel
2	Tomaten
1	Romana-Salatherz

Für die Croûtons:

2 Scheiben	Toastbrot
2	Knoblauchzehen
	Butter, zum Anbraten
	Olivenöl

Für die Garnitur:

2 Stängel	Minze
-----------	-------

Zubereitung

Den Backofen auf die höchste Grillfunktion vorheizen.

Für die Gazpacho rote Paprikaschote und Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und Trennwände entfernen. Die Hälften im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten mit der Hautseite nach oben bräunen bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einen Gefrierbeutel geben, verschließen und im Kühlfach abkühlen lassen.

Für die Croûtons die Toastbrotränder entfernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, andrücken und mit dem Olivenöl und einer Butterflocke in der Pfanne erhitzen. Die Würfel darin kross anbraten und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die abgekühlte Paprikaschote und Peperoni aus dem Kühlfach holen. Die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in den Mixer geben. Tomaten waschen, vierteln und dazugeben. Alles zusammen pürieren. Eiswürfel dazugeben und noch einmal pürieren.



Die Masse durch ein Sieb streichen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Obstessig und Olivenöl abschmecken.

Für die Gemüsewürfel Gurke, Paprika und Tomate putzen und in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel häuten und fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gemüsewürfel, gehackte Rote Zwiebel sowie Frühlingszwiebelringe sortenrein in kleinen Schälchen anrichten. Die Croûtons ebenfalls auf ein Salatblatt geben.

Für die Garnitur Minzblätter klein hacken.

Die Gazpacho in tiefen Tellern anrichten, Gemüsewürfel dazu reichen, mit Minze garnieren und servieren.



Vorspeise: „Dreierlei vom Spargel“ von Robin Louis

Zutaten für zwei Personen

Für das Spargelrisotto:

75 g Risottoreis
2 Stangen grüner Spargel
1 Schalotte
1 EL Butter
25 g Parmesan
75 ml trockener Weißwein
300 ml Geflügelfond
2 EL Sahne
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spargelsalat:

2 Stangen grüner Spargel
200 g Feldsalat
1 Granatapfel
2 EL Pinienkerne

Für die Vinaigrette:

1 EL Löwensenf
4 EL Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Knusperspargel:

3 Stangen weißer Spargel
1 Zitrone
2 Eier
25 g Butter
25 g Kürbiskerne
25 g Mehl
25 g Semmelbrösel
1 TL Zucker
1 TL Salz
Butterschmalz, zum Anbraten

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 EL scharfer Senf
1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für das Risotto Geflügelfond in einem separaten Topf erhitzen, Schalotte abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte darin dünsten. Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Ein Viertel des heißen Fonds zugeben und unter häufigen Rühren kochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Danach so viel Fond zugießen, dass der Reis bedeckt ist.

4 Stangen grünen Spargel putzen, das untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Olivenöl mit 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel 5 Minuten darin anbraten. Eine Prise Zucker zugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben. 2 Stangen des Spargels mit der verlaufenen Butter aus der Pfanne, Sahne und dem Parmesan in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargelsalat Salat waschen und trocken schleudern. Granatapfelkerne puhlen und dazugeben. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und dazugeben. Die anderen 2 angebratenen Stängel des grünen Spargels ebenfalls zugeben.

Für die Vinaigrette Löwensenf, Balsamicoessig und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Knusperspargel weißen Spargel schälen und von den Enden befreien. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Spargel mit Zitrone, Butter, 1 TL Salz und 1 TL Zucker 15 Minuten im Dampfgarer garen. Mehl in einen tiefen Teller geben. Kürbiskerne im Mixer klein hacken und mit Semmelbröseln mischen. Eier trennen und verquirlen. Spargel erst im Mehl wenden, danach durch das Ei ziehen, anschließend in den Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken.

Für die Mayonnaise Eier trennen und das Eigelb mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Senf abschmecken. Öl langsam unter ständigem Rühren dazugeben.

Dreierlei vom Spargel auf einem Teller anrichten und servieren.



Vorspeise: „Pfannkuchen mit Lachsfüllung auf einem Rucola-Salat-Bett“ von Christa Schweizer

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

60 ml Buttermilch
2 Eier
90 g Mehl
30ml Mineralwasser mit Kohlensäure
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Füllung:

200 g Lachsfilet (dünne Scheiben)
2 Limetten
3 EL Walnussöl
1 EL Ahornsirup
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle,
Salz, aus der Mühle

Für den Salat:

75 g Rucola
125 g Kirschtomaten
100 g Frischkäse
4 TL Mineralwasser mit Kohlensäure
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Pfannkuchen Mehl, Salz, Buttermilch und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Das Ei zufügen, alles verquirlen und quellen lassen.

Für das Dressing Limetten auspressen und Limettensaft, Walnussöl und Ahornsirup verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Lachsscheiben damit von beiden Seiten einreiben. Etwas Dressing für den Salat zurück behalten.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und dünne Pfannkuchen backen, diese warm halten.

Den Frischkäse mit etwas Mineralwasser cremig rühren und die Pfannkuchen damit bestreichen. Anschließend Lachsfilet und etwas Rucola darauflegen und eng aufrollen und ca. 4 cm breite Stücke schräg abschneiden.

Die Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten und Rucola mit dem Dressing marinieren.

Rucola-Salat auf Tellern anrichten, Pfannkuchen mit Lachsfüllung darauf drapieren und servieren.