

| Die Küchenschlacht - Menü am 06. Juli 2016 |
Tagesmotto: „American Food“ mit Johann Lafer



Hauptgericht zum Tagesmotto: „Sloppy Joe mit Coleslaw, Guacamole und überbackenen Nachos“ von Julia Compans

Zutaten für zwei Personen

Für die Quarkbrötchen:

125 g	Magerquark
3 EL	Milch
150 g	Mehl
1 TL	Zucker
½ Päckchen	Backpulver
1 TL	Cayennepfeffer
2 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle

Für die Fleischfüllung:

50 g	Hackfleisch vom Rind
100 g	Hackfleisch vom Schwein
2	Knoblauchzehen
1 TL	Cayennepfeffer
1 Msp.	gemahlene Nelke
¼ EL	Zimtpulver
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 EL	neutrales Pflanzenöl
½ TL	Salz, aus der Mühle
¼ TL	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Coleslaw:

150 g	Weißkohl
1	Karotte
1	Schalotte
50 ml	Quark
40 ml	Sahne
50 ml	Buttermilch
1 EL	Essig
2 EL	Zucker
¼ TL	Sellerie-Samen

Für die Guacamole:

1	Avocado
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Limette
1	Tomate



½ TL	Salz, aus der Mühle
¼ TL	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
80 g	gesalzene Tortilla-Chips
1	Hähnchenbrust à 160 g
1	Frühlingszwiebel
1	Tomate
50 g	gehobelter Cheddar
200 g	Crème fraîche
½ Bund	Koriander
	neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Für den Belag:

1	Avocado
3 Stangen	Frühlingszwiebeln
4	Ochsenherztomaten
50 g	Gouda
50 g	gehobelter Cheddar
3 Zweige	Koriander

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brötchen Magerquark, Milch, 125 g Mehl, Backpulver, ½ TL Zucker, Öl und etwas Salz mit einer Küchenmaschine verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen luftig verkneten, kleine Brötchen formen und mit Cayennepfeffer bestäuben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Brötchen darauf geben und etwa 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Aus Cayennepfeffer, Nelke, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein Würzpulver herstellen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Pulvergewürze mit Knoblauch in einem Mörser zu einer Paste zermahlen und mit 2 EL Wasser anrühren. Würzcreme unter das Hackfleisch rühren, kräftig aufkochen und Flüssigkeit vollständig reduzieren lassen.

Für die Guacamole Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Saft einer Limette, gehacktem Knoblauch und Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, klein würfeln und dazugeben.

Für die überbackenen Nachos das Hühnchen waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden, mehlieren und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Tortilla-Chips in einer kleinen feuerfesten Form mit Cheddar bedecken und im Ofen ca. 5 Minuten überbacken, sodass der Käse leicht geschmolzen ist. Frühlingszwiebel und Tomate klein schneiden und mit dem Hähnchen, Crème fraîche und gehacktem Koriander vermengen und über die vorgebackenen Nachos geben.

Für den Coleslaw Weißkohl und Karotten in feine Julienne-Streifen hobeln. Aus Quark, Buttermilch, Sahne, Essig, Zucker und Sellerie-Samen ein Dressing anrühren. Schalotte abziehen, fein hacken und unterheben. Die heiße Hackfleischmasse in das Brötchen geben, mit einigen Scheiben Avocado, Cherrytomaten und gehackten Frühlingszwiebeln belegen, geriebenen Gouda und Cheddar darauf geben und mit Koriander garnieren. Den Sloppy Joe mit Coleslaw, Guacamole und überbackenen Nachos auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht zum Tagesmotto: „Jambalaya mit zweierlei kreolischen Spießen und Cajun-Limonade“ von Detlev Hillmann

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:

150 g	Langkornreis
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3	Tomaten
1	grüne Paprika
1	Stangensellerie
1	kleine Ananas
500 ml	Hühnerfond
1 EL	Tomatenmark
½ TL	Hot Pepper Sauce
2 TL	Worcestersauce
½ TL	Filépulver
½ Bund	glatte Petersilie
1 EL	Erdnussöl
	rosa Pfeffer, aus der Mühle
	Fleur de Sel, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spieße:

1	Hähnchenbrust à 120 g
120 g	Chorizo
6	Riesengarnelen ohne Schale
1	rote Chili
2 EL	Erdnussöl
1 TL	Butter
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Oregano

Für das Cajun-Gewürzmischung:

1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Zwiebelpulver
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
½ TL	Cayennepfeffer
¼ TL	Ingwerpulver
½ TL	Senfpulver
½ TL	Kreuzkümmel
1 TL	getrockneter Origano
1 TL	getrockneter Thymian
5	Schwarze Pfefferkörner



Für die Cajun-Limonade:

2	Zitronen
2 EL	Zucker
50 ml	weißer Rum
½ EL	Chilisauce
2 Zweig	Minze
250 ml	Mineralwasser mit Sprudel
125 ml	Bitter Lemon
200 g	Crushed Ice

Zubereitung

Für den Reis Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einem Topf das Erdnussöl erwärmen und darin die Zwiebeln glasig anschwitzen, den Reis dazugeben und anrösten. Erwärmt Hühnerfond angießen und den Reis garen lassen. Paprika und Stangensellerie klein schneiden und in einem separaten Topf in Erdnussöl anschwitzen und bei mittlerer Temperatur garen. In der Zwischenzeit die Tomaten einritzen, heiß übergießen, pellen und klein schneiden. Zusammen mit Tomatenmark zum Reis geben. Kurz vor Ende der Garzeit das Gemüse zum Reis geben und weiter köcheln lassen, bis die restliche Flüssigkeit verdampft ist. Ananas schälen, vom Strunk befreien, etwa drei Scheiben grob schneiden und zum Eintopf geben. Mit Worcester- und Hot Pepper Sauce würzen, salzen und pfeffern.

Für die Cajun-Gewürzmischung schwarze Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Oregano und Thymian im Mörser fein mahlen und mit den Pulvergewürzen mischen.

Für die Spieße die Hühnerbrust waschen, trockentupfen, in grobe Stücke schneiden. Chorizo in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Den Garnelen den Darm am Rücken herausschneiden. Etwas von der übrigen Ananas in grobe Stücke schneiden. Auf zwei Spieße im Wechsel Huhn und Wurst stecken. Auf die anderen beiden abwechselnd Garnelen und Ananas stecken. In einer Pfanne Erdnussöl und Butter mit der halbierten und entkernten Chili sowie Thymian- und Oreganozweig erhitzen. Spieße dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Am Ende die Spieße reichlich mit der Cajun-Gewürzmischung rundherum bestreuen und noch kurz ziehen lassen.

Für die Limonade Zitronen auspressen und Zucker darin auflösen. Rum und Chilisauce angießen und in 2 große Cocktailgläser füllen. Crushed Ice und 2 Scheiben Zitronen in die Gläser geben, mit Bitter Lemon und Mineralwasser auffüllen. Mit je einem Zweig Minze garnieren.

Das Jambalaya auf Tellern anrichten, Spieße darauf anrichten, etwas Chilisauce darüber träufeln, mit feingehackter Petersilie und gehackter Ananas garnieren und die Cajun-Limonade dazu reichen.



Hauptgericht zum Tagesmotto: „Clam Chowder - Venusmuschelsuppe mit Oyster Crackern“ von Gerlinde Kreuzeder

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

750 g	große Venusmuscheln
50 g	geräucherter Speck am Stück
300 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1	Staudensellerie
1	Maiskolben
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
250 ml	Gemüsefond
250 ml	Weißwein
2 TL	Mehl
130 ml	Sahne
25 g	Butter
2	Lorbeerblätter
3 Zweige	Thymian
1 TL	grobes Meersalz, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Cracker:

150 g	Vollkornmehl
50 g	Sahne
40 ml	warmes Wasser
2 Msp.	Backpulver
50 g	Olivenöl
1 Prise	Zitronensalz
1 TL	feines Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe den Gemüsefond mit der Hälfte des Weißweins in einem großen Topf aufkochen, Muscheln dazugeben und darin zugedeckt etwa 6 Minuten köcheln. Speck in Scheiben, dann in 1 cm breite Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, Fäden abziehen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, in etwa 1,5 cm große Würfelchen schneiden.

Muscheln durch ein feines Sieb abgießen, den Sud auffangen und geschlossene Muscheln aussortieren. Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

Schalotten abziehen und fein hacken. In einem Topf mit den Speckstreifen goldbraun ausbraten. Maiskörner mit einem Messer vom Kolben schneiden.



Gebratenen Speck mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotten im heißen Speckfett glasig dünsten, Selleriestücke dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 4 Minuten mitdünsten.

Schalotten und Sellerie mit dem Mehl bestäuben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit dem übrigen Wein ablöschen, dann Muschelsud und Sahne angießen und unterrühren. Lorbeerblätter, Thymian und Kartoffeln hinzufügen. Abgedeckt ca. 10 Minuten garen.

Für die Cracker Mehl, Sahne, Wasser, Backpulver, Olivenöl und Salz mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Nudelholz dünn ausrollen; mit kleinen Ausstechern ausstechen und im Ofen backen. Nach 10 Minuten Backzeit mit Olivenöl bepinseln und goldgelb fertig backen. Vor dem Servieren mit etwas Zitronensalz würzen.

Mais und Muschelfleisch untermischen und zugedeckt etwa weitere 8 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Butter unter den Chowder rühren, salzen und pfeffern.

Die Clam Chowder auf tiefen Tellern anrichten, dazu die Cracker reichen und servieren.



Hauptgericht zum Tagesmotto: „T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish und Mango-Mayonnaise“ von Christian Hölker

Für das T-Bone-Steak:

2	T-Bone-Steaks à 500 g
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	Butter, zum Anbraten
4 EL	Olivenöl, zum Anbraten
1 TL	Fleur de Sel
1 TL	Schwarze Pfefferkörner

Für die Fries:

1	große Süßkartoffel
1	Ei
1 EL	Honig
1 TL	Senf
3 EL	Panko-Brösel
3 EL	Mehl
20 ml	Milch

Für die Mango-Mayonnaise:

½	Thai-Mango
1	Zitrone
1	Ei
½ TL	scharfer Senf
125 ml	Maiskeimöl
2 EL	Weißweinessig
1 Prise	feines Kalahari-Salz

Für das Relish:

1	Maiskolben
½	Knoblauchzehe
100 g	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
40 ml	Gemüsefond
½ TL	Balsamico
5 Zweige	Basilikum
1 Msp.	geräuchertes Chilipulver
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Eine Fritteuse auf 180 Grad und den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Fries die Süßkartoffeln schälen, in 1x1 cm breite Stifte schneiden und mit Wasser abspülen. Aus Mehl, mit Honig, Milch und Senf verquirltem Ei und Panko-Bröseln eine



Panierstraße aufstellen. Kartoffelsticks auf Küchenkrepp trocknen, getrocknete Kartoffelsticks panieren und in der Fritteuse goldgelb frittieren.

Für die Mayonnaise Senf und 1 Eigelb in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Öl kontinuierlich unterschlagen und zu einer cremigen Mayonnaise rühren. Essig und Saft einer halben Zitrone einrühren und kräftig salzen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Mangowürfel unter die Mayonnaise heben und mit einem Stabmixer aufmixen.

Für den Relish die Maiskolben waschen und über einer Schüssel mit einem Messerrücken die Kerne abschaben. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Mais und Knoblauch ca. 3 Minuten anrösten. Tomaten waschen, grob hacken und dazugeben. Basilikumzweige abbrausen, trockenwedeln und abgedeckt 5 Minuten bei leichter Hitze mitköcheln. Basilikum entfernen und das Maisrelish mit Tomatenmark, Fond, Balsamico, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch das Steak in einen Gefrierbeutel geben, ein paar zerstoßene schwarze Pfefferkörner, eine angedrückte Knoblauchzehe mit Schale, Thymian, Rosmarin und etwas Olivenöl dazugeben, den Beutel gut verschließen und die Aromaten in das Fleisch einmassieren. Kurz ruhen lassen.

Eine Pfanne stark erhitzen und den Beutelinhalt darin ca. 3 Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Butter in der Pfanne aufschäumen und das Fleisch damit glasieren. Das Steak auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen, mit Kräutern und Knoblauch belegen und die Butter aus der Pfanne darüber gießen. Im Ofen ca. 15 Minuten nachgaren und vor dem Servieren ruhen lassen. Das Fleisch mit Fleur de Sel würzen.

Das T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish und Mango-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.