

| Die Küchenschlacht - Menü am 11. Oktober 2016 | *Vorspeise mit Mario Kotaska*



Vorspeise: „Bergkäse-Gnocchi mit Tomaten-Rucola, Pinienkernen und Feldsalat“ von Karin Hämmerle

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

200 g	mehligkochende Kartoffeln
50 g	Bergkäse, 6 Monate gereift
1	Ei
80 g	Butter
70 g	griffiges Mehl
15	Cocktailtomaten
50 g	Rucola
2 EL	Pinienkerne
	Salz, aus der Mühle

Für den Feldsalat:

100 g	Feldsalat
1	Zitrone
1 EL	Honig
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Senf
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen. Anschließend durch die Presse drücken. Das Ei trennen und das Eigelb zusammen mit 50 Gramm Butter und Mehl unter die Kartoffeln mengen. Den Käse reiben und 40 Gramm davon dazugeben. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Aus dem Teig Kugeln formen, mit der Gabel andrücken und in das kochende Salzwasser geben, bis sie an die Oberfläche steigen.

Die übrige Butter in einer Pfanne bräunen und die Pinienkerne dazugeben. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und kleinschneiden. Zusammen mit den Gnocchi und dem Rucola in die Pfanne geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Für den Salat die Vinaigrette herstellen. Hierfür die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit dem Honig und dem Senf vermengen. Unter Rühren das Öl zugeben. Die Knoblauchzehe abziehen, hacken und dazugeben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.



Den Feldsalat gründlich waschen und trocknen. Kurz vor dem Servieren die Vinaigrette über den Salat geben, kurz mit der Hand mischen und auf den Teller platzieren.

Die Bergkäse-Gnocchi mit Tomaten-Rucola, Pinienkernen und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Jakobsmuscheln mit Spinat-Salat und Salbeischaum“ von Christian Becker

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln
30 g pikante Chorizo
1 Zehe Knoblauch
 Olivenöl, zum Anbraten

Für den Salbeischaum:

1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
120 ml Sahne
3 Salbeiblätter
 Olivenöl, zum Anbraten

Für den Salat:

80g Baby-Blattspinat
1 Zitrone
½ Chilischote
20 g Koriandergrün
1 TL Agavendicksaft
3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Salbeischaum das Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zusammen mit gehacktem Salbei farblos anschwitzen. Die Sahne hinzufügen, kurz einkochen lassen und dann beiseite stellen.

Für den Salat die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel von dem Zitronensaft auspressen und mit zwei Esslöffel kaltem Wasser, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Chili verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren. Das Koriandergrün hacken und unter die Vinaigrette mischen. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und mit der Vinaigrette vermengen.

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen. Die Chorizo pellen und sehr fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Chorizo und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten knusprig braten und dann herausnehmen. Bratöl noch mal stark erhitzen und die Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite 30 Sekunden braten.

Den Salbeischaum nochmals kurz erhitzen und durchsieben. Mit einem Schneebesen schaumig rühren.

Die Jakobsmuscheln mit dem Salbeischaum und Spinat-Salat auf Tellern anrichten, mit der Chorizo garnieren und servieren.



Vorspeise: „Kürbissuppe mit Vollkornbrot-Croûtons“ von Karin Opitz-Kreher

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

2	Hokkaidokürbisse
2	mehligkochende Kartoffeln
1	Karotte
1	Pastinake
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
1	Lorbeerblatt
500 ml	Gemüsefond
250 ml	Mandelmilch
1 EL	Kokosöl
6 Tropfen	ätherisches Orangen-Öl (in Lebensmittelqualität)
1 Tropfen	ätherisches Zitronen-Öl (in Lebensmittelqualität)
2 Tropfen	ätherisches Zimt-Öl (in Lebensmittelqualität)

Für die Croûtons:

4 Scheiben	Kastenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
½ Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zitronensalz
	ätherisches Thymian-Öl, zum Verfeinern (in Lebensmittelqualität)

Für die Garnitur:

1 TL	getrocknete Petersilie
1 TL	weißer Sesam
1 Zweig	frische, glatte Petersilie
2	Borretschblüten
1 TL	Kürbiskernöl

Zubereitung

Die Kürbisse halbieren und aushüllen. Zwei Hälften zum Servieren aufbewahren und auf der Standfläche ein Stück abschneiden, sodass sie gerade stehen.

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und alles kleinhacken. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und alles darin mit dem Lorbeerblatt andünsten. Die zweiten Kürbishälften klein würfeln. Die Karotte, die Pastinake und die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles mit in die Pfanne geben und anrösten. Mit 500 Milliliter Gemüsefond aufgießen. Die Suppe etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Mixer pürieren. Zum Schluss die Mandelmilch und das Zimt-Öl, Orangen-Öl und Zitronen-Öl unterrühren.

Für die Croûtons das Brot mit Stern- und Mondausstechern ausstechen. Zwei Esslöffel Olivenöl mit Thymian-Öl aromatisieren. Den Knoblauch abziehen und im aromatisierten Öl anbraten. Das Brot ebenfalls in die Pfanne geben und mit Zitronensalz würzen. Nach einigen Minuten wenden. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Krepppapier abtropfen lassen.



Für die Garnitur die getrocknete Petersilie und den Sesam auf einen Teller geben. Den Kürbisrand mit Wasser benetzen und durch den Sesam und die Petersilie ziehen. Ein wenig frische Petersilie zusammen mit der Borretschblüte auf dem Kürbisrand anrichten.

Die Kürbissuppe in den Kürbishälften mit den Brot-Croûtons anrichten, mit Kürbiskernöl garnieren und servieren.



Vorspeise: „Gemüse-Spaghetti mit Dreierlei Sauce“ von Jeannine Langer

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüse-Spaghetti:

2	grüne Zucchini
2	gelbe Zucchini
2	Karotten
2	Urkarotten

Für das Basilikum-Pesto:

2	Limetten
½ Bund	Basilikum
80 g	Pinienkerne
10 g	Hefeflocken
80 ml	Olivenöl
1 ½ TL	Fleur de Sel
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tomaten-Pesto:

100 g	Walnusskerne
50 g	getrocknete Tomaten in Öl
5 g	Hefeflocken
110 ml	Walnussöl
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Avocado-Creme:

2	Avocados
½ Bund	Basilikum
1	Zitrone
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Chilipulver
1 TL	Fleur de Sel
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Gemüse-Spaghetti gelbe und grüne Zucchini sowie zweierlei Karotten waschen, von den Enden befreien und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Gemüsespaghetti vermengen und zusammen in einer Pfanne ohne Öl scharf anbraten. Anschließend in drei Häufchen teilen.

Für das Basilikum-Pesto die Pinienkerne in 20 Milliliter Olivenöl anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Pinienkerne mit 60 Milliliter Olivenöl und Hefeflocken in der Moulinette verarbeiten. Limetten halbieren, auspressen und den Saft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Drittel der Gemüse-Spaghetti vermengen.

Für das Tomaten-Pesto 20 Milliliter Walnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Walnusskerne darin drei Minuten anrösten. Getrocknete Tomaten und Hefeflocken mit den Walnüssen vermengen und in einer Moulinette pürieren. Mit Pfeffer würzen und anschließend mit einem weiteren Drittel der Gemüse-Spaghetti vermengen.



Für die Avocado-Creme Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Dieses in grobe Stücke schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Avocado und Basilikum vermengen. Creme kräftig salzen, pfeffern und mit Chilipulver abschmecken. Die Masse mit Olivenöl in einem Stabmixer pürieren und mit den restlichen Gemüse-Spaghetti vermengen.

Die Gemüse-Spaghetti mit Dreierlei Sauce in drei separaten Schälchen anrichten und servieren.



Vorspeise: „Forellen-Avocado-Tatar mit Granatapfelsauce und Parmesan-Crackern“ von Mirko Roberto Andersen

Für das Tatar:

200 g	Forellenfilet, geräuchert
2	Avocado, reif
65 g	Baby Leaf Salat
1	große Zwiebel
1	Zitrone
1 ½ EL	Olivenöl
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 ½	Granatäpfel
1 Zweig	Rosmarin
1	rote Chilischote
1 TL	Balsamico-Essig
½ TL	Speisestärke
	frisch gemahlener Pfeffer, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

Für die Cracker:

45 g	Grana Padano
2 TL	Sesam
2 TL	Schwarzkümmel

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce die Granatäpfel halbieren und auspressen. Die Speisestärke mit einem Esslöffel Wasser vermengen. Den Rosmarin vom Stiel zupfen und die Chili abspülen und komplett hacken. Den Granatapfelsaft mit Rosmarin, Chili und einer Prise Salz in einem kleinen Topf fünf Minuten köcheln lassen. Die Stärke dazugießen und unter Rühren eine Minute kochen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb gießen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Cracker den Käse fein reiben, mit Sesam und Schwarzkümmel mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig etwa fünf Millimeter dick verstreuen. Käse im Ofen etwa 12 bis 15 Minuten goldbraun backen. Vollständig abkühlen lassen und in kleinere Stücke brechen.

Für das Tatar die Forellenfilets etwa fünf Millimeter groß würfeln. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Die Avocados halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in 5 mm große Würfel schneiden und mit ausgepresstem Zitronensaft beträufeln. Die Forellen-, Zwiebel- und Avocadowürfel im Servierring auf die Teller schichten und gut andrücken. Anschließend pfeffern.

Den Salat verlesen, abspülen und trocken schleudern. Blätter mit auf die Teller geben, ein wenig von der Granatapfelsauce und Olivenöl darüber träufeln. Das Forellen-Avocado-Tatar mit Granatapfelsauce, Salat und Crackern auf Tellern anrichten und servieren.