



| Die Küchenschlacht – Vorspeisen vom 03 Juli 2012 |

Vorspeise: „Bretonische Fischsuppe“ von Gertraude Jung

Zutaten für zwei Personen

100 g	Kabeljau
100 g	Wolfsbarsch
100g	Seeteufel
100 g	Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Fenchelknolle
1	Möhre
1	Tomate
1	Zitrone
2 Zweige	Estragon
5 g	Safranfäden
30 ml	trockener Weißwein
500 ml	Fischfond
20 ml	Pernod
20 ml	Noilly Prat
100 ml	Sahne
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Fenchel putzen und ebenfalls klein schneiden. Die Möhre schälen und klein schneiden. Die Tomate halbieren und entkernen, anschließend das Tomatenfleisch in Würfel schneiden.

Den Kabeljau und den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Fenchel, die Schalotten, den Knoblauch, die Möhre und die Tomaten darin anschwitzen. Den Safran und die Fischstücke dazugeben. Anschließend mit dem Weißwein, dem Fischfond, dem Noilly Prat und dem Pernod auffüllen. Die Suppe zehn Minuten köcheln.

Anschließend die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sahne dazugeben und noch mal aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen. Die Riesengarnelen von der Schale befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Fischfilets und die Riesengarnelen in die Suppe geben und gar ziehen lassen.

Die Fischsuppe auf einem Teller anrichten und mit einigen Estragonblättern garnieren und servieren.



Vorspeise: „Grüner Spargel mit Estragonsoße und gebackenem Ei“ von Jens Rosenlieb

Zutaten für zwei Personen

3	Eier
500 g	grüner Spargel
1 Bund	Estragon
100 ml	Schmand
100 ml	Sahnejoghurt
	Mehl, zum Mehlieren
	Paniermehl
	Pflanzenöl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Zwei Eier acht Minuten kochen, anschließend in Eiswasser abschrecken und pellen. Den grünen Spargel von den Enden befreien. Den Spargel in reichlich Salzwasser zehn Minuten garen.

Den Estragon zupfen und einige Stiele zur Dekoration beiseite legen.

Die Estragonblätter mit dem Schmand und dem Sahnejoghurt pürieren. Das restliche Ei verquirlen. Das Paniermehl auf einem Teller ausbreiten. Die gepellten Eier mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Die Eier erst in dem verquirlten Ei und anschließend in dem Paniermehl wenden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die panierten Eier darin frittieren.

Den Spargel mit dem panierten Ei auf einem Teller anrichten. Mit der Estragonsoße garnieren und servieren.



Vorspeise: „Thunfisch "Amélie"“ von Maria Conze

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischfilets, à 100 g, Sushi-Qualität
50 g	kleine Kapern, aus dem Glas
	schwarzer Sesam
1	Avocado
100 g	grüner Eichblattsalat
1 EL	Weißer Balsamicoessig
1 EL	Olivenöl
	Fleur de sel, zum Würzen
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kapern waschen und abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kapern darin anrösten.

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und anschließend in dem schwarzen Sesam wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin abraten. Anschließend den Thunfisch in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Den Eichblattsalat waschen und trocken schleudern. Den weißen Balsamico mit Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und die Avocado in Scheiben schneiden.

Das Thunfischfilet auf einem Teller anrichten. Den Salat und die Avocadospalten dazugeben. Mit den gerösteten Kapern garnieren und servieren.



Vorspeise: „Grießsuppe mit Fischfarce auf Pumpernickel“ von Holger Hamburger

Zutaten für zwei Personen

3 EL	Hartweißengrieß
5	Pumpernickel, rund
30 g	Butter
500 ml	Gemüsefond
100 ml	süße Sahne
3	Eier
1/2 Bund	Dill
7 cm	Seelachsschnitzel, Lachsersatz
	Oregano, getrocknet
	Basilikum, getrocknet
	Petersilie, getrocknet
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Zwei Eier hart kochen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und mit dem Grieß auffüllen. Den Grieß anbrennen lassen, bis er Farbe bekommt. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen.

Ein Ei verquirlen und dazugeben und die Suppe zehn Minuten köcheln lassen.

Die Sahne, die hartgekochten Eier und die Seelachsschnitzel mixen. Die Masse mit Oregano, Basilikum und der Petersilie würzen. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfarce großzügig auf Pumpernickel streichen.

Die Grießsuppe in einem Teller servieren. Die Pumpernickel mit Fischfarce dazu reichen und servieren.



Vorspeise: „Rote-Bete-Carpaccio und Sommersalat mit Erdbeeren“ von Astrid Zimmerbeutel

Zutaten für zwei Personen

3 Knollen	Rote Bete, vorgekocht in Vakuum
50 g	Pinienkerne
100 g	Rucola
1	Zwiebel
50 g	Parmesan
100 g	Lollo Rosso
100 g	roter Mangold
100 g	Feldsalat
300 g	Erdbeeren
1/2 Bund	Basilikum
75 ml	Olivenöl
30 ml	weißer Balsamico
35 ml	dunkler Balsamico
1 TL	Erdbeerkonfitüre
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Rote Bete-Knollen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen.

Die Pinienkerne in etwas Butter anrösten. Den Rucola waschen. Den Rucola auf dem Rote-Bete-Carpaccio verteilen. Die Pinienkerne ebenfalls auf das Carpaccio geben. Einen Esslöffel dunklen Balsamico mit Olivenöl vermengen und über das Carpaccio träufeln.

Den Lollo Rosso, den Mangold und den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Salat zupfen. Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit dem Erdbeeren, dem Basilikum, etwas Olivenöl, dem restlichen dunklen Balsamico, dem weißem Balsamico und der Erdbeerkonfitüre pürieren. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Das Rote-Bete-Carpaccio servieren. Den Erdbeer-Salat dazu reichen und servieren.