

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Februar 2022** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Janina Seifert

Pikante Kürbis-Kokos-Suppe mit Halloumi und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Kürbis-Kokos-Suppe:

350 g Hokkaido-Kürbis
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 10 g Ingwer
 ½ Limette
 75 ml Orange-Mango-Maracuja-Saft
 200 ml Kokosmilch
 250 ml Gemüsefond
 ½ TL Currypulver
 ½ TL Chiliflocken
 1 EL Kokosöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Hokkaido putzen und mit Schale in Würfel schneiden.

Zwiebeln in Kokosöl andünsten. Ingwer, Knoblauch, Currypulver und Chiliflocken dazugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Kürbis-Würfel hinzufügen und anbraten. Kokosmilch, Orange-Mango-Maracuja-Saft und Gemüsefond angießen und alles 12-15 Minuten köcheln lassen. Danach mit einem Mixstab im Topf pürieren. Sollte die Suppe zu breiig sein, mit etwas Kokosmilch verdünnen. Limette auspressen und die Hälfte des Saftes auffangen. Limettensaft zur Suppe geben und mit Salz, Pfeffer sowie ggf. Chiliflocken abschmecken. Suppe abschließend durch ein Sieb passieren.

Für das Pfannenbrot:

40 g Skyr
 150 g Dinkelmehl, Type 630
 1½ EL Olivenöl
 ½ TL Apelessig
 2 Zweige Petersilie
 1 TL schwarzer Sesam
 1 TL weißer Sesam
 1 TL Backpulver
 ¼ TL Natron
 ¾ TL Himalaya-Salz

Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermischen. Eine Mulde bilden und Skyr, 0,5 Esslöffel Öl, Apelessig und 60 ml Wasser hineingeben. Alles verrühren und mit der Hand zu einem lockeren Teig kneten. Der Teig darf nicht zu trocken werden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterkneten. Kurz abgedeckt ruhen lassen. Aus dem Teig zwei Pfannenbrote formen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl, pro Seite ca. 5 Minuten backen. Beide Seiten mit einer Mischung aus weißem und schwarzem Sesam bestreuen.

Für den gerösteten Halloumi:

½ Halloumi
 2 EL Kürbiskerne
 ½ TL Ras el-Hanout

Halloumi in kleine Würfel schneiden. Halloumi-Würfel mit Ras el-Hanout marinieren. In einer beschichteten Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett gemeinsam mit den Kürbiskernen goldbraun anrösten.

Für die Garnitur:

2 EL Kokossahne
 1 EL Kürbiskernöl
 2 Zweige Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Suppe mit dem gerösteten Halloumi, den Kürbiskernen sowie dem Kürbiskernöl, der Kokossahne und frischen Korianderblättern garniert servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ingo Schilling

Mediterraner Handkäse mit Pfannenbrot und Rosmarin-Butter

Zutaten für zwei Personen

Für den Käse:

3 runde hessische Handkäse
 2 mittelgroße Tomaten
 5 schwarze entsteinte Oliven
 1 Schalotte
 1 kleine rote Zwiebel
 50 ml heller Balsamicoessig
 50 ml trockener Weißwein
 3 EL Balsamico-Creme
 3 Zweige Basilikum
 5 TL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Handkäse in einer Schale anrichten. Tomaten in Würfel schneiden und mit den Oliven in die Servierschale zum Handkäse hinzufügen. Schalotte und rote Zwiebel abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schalotte und Zwiebel mit Olivenöl, Balsamicoessig und Weißwein in einer Schüssel zu einer Vinaigrette rühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Zucker abschmecken. Die fertige Vinaigrette mit in die Servierschale geben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese kleinschneiden. Den Käse mit den Blättern und etwas dunkler Balsamico-Creme garnieren.

Für das Brot:

30 g Butter
 90 ml Milch
 150 g Mehl
 3 TL Olivenöl
 ½ TL Backpulver
 ½ TL Salz

Milch erwärmen und Butter darin schmelzen. Mehl mit Salz und Backpulver vermengen, dann zur Milch geben. Alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In zwei gleichgroße Stücke teilen und mit etwas Mehl zu zwei dünnen Fladen ausrollen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Teigfladen von jeder Seite 1 bis 2 Minuten bei geringer Temperatur ausbacken. Brot entnehmen und warmstellen.

Für die Butter:

50 g Butter
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die einzelnen Nadeln vom Zweig lösen. Die Nadeln zerkleinern und mit Butter und Knoblauch in einer Pfanne bei geringer Temperatur aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotfladen mit der Rosmarinbutter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manuel Zimmermann

Hessische Kartoffelsuppe mit Apfelschaum und Garnelenspieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

500 g festkochende Kartoffeln
1 Stange Lauch
2 Möhren
¼ Knolle Sellerie
Margarine, zum Braten
500 ml Gemüsegond
500 ml Rinderfond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lauch von der Wurzel befreien und putzen. Möhren und Sellerie schälen. Lauch, Möhren und Sellerie würfeln und in der Margarine in einem Topf andünsten. Mit Gemüse- und Rinderfond aufgießen und köcheln lassen. Kartoffeln schälen, mit in den Topf geben und weiterhin köcheln lassen. Noch etwas Wasser hinzufügen. Wenn die Kartoffeln weich sind, alles mit einem Pürierstab zu einer Suppe mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Apfelschaum:

100 ml klarer Apfelsaft
2 g Lecithin

Apfelsaft in einen Topf geben und bis zur Hälfte reduzieren lassen. Lecithin untermischen. Anschließend Apfelsaft mit einem Pürierstab zu einem Schaum hochziehen.

Für die Garnelen:

4 große küchenfertige Garnelen
2 Knoblauchzehen
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Garnelen mit Paprikapulver würzen und mit Knoblauch in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Garnelen auf Holzspieße stecken.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

Für die Garnitur:

¼ Bund Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Swetlana Mohr

Wirsing-Fenchel-Schaumsuppe mit Fischklößchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

¼ Kopf Wirsing
½ große Knolle Fenchel mit
Fenchelgrün
2 mehligkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 Orange
150 ml Sahne
200 ml Gemüsefond
80 ml Weißwein
1 Tonkabohne
1 EL Fenchelsamen
1 Prise Zucker
Butterschmalz, zum Andünsten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen, würfeln und mit Ingwer zusammen in einem Topf in Butterschmalz andünsten. Fenchelgrün abschneiden, klein schneiden und beiseitelegen. Wirsing und Fenchel vom Strunk befreien und hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles bei mittlerer Hitze schmoren bis der Wirsing ein wenig zusammengefallen ist. Dabei immer umrühren, damit das Gemüse keine Farbe bekommt.

Kartoffeln mit einer Gabel anstechen und in einem Topf mit Salzwasser garen. Wirsing und Fenchel mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig reduzieren lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tonkabohne fein hinein reiben (alternativ eine ausgekratzte Vanilleschote mitkochen lassen).

Orange unter heißem Wasser abspülen, 2-3 Streifen Orangenschale abreiben und zum Gemüse geben. Wenn das Gemüse gut weich ist, mit einem Stabmixer pürieren, dann die Masse in ein Passiertuch geben und die Flüssigkeit herausdrücken.

Kartoffeln mit einer Gabel zu feinem Brei drücken und in die heiße Suppe geben, damit mehr Bindung entsteht. Mit Sahne auffüllen. Fenchelsamen in einer Pfanne anrösten und im Mörser fein mahlen. Mit Hilfe eines Siebes Suppe damit abschmecken. Ist die Suppe zu säurelöstig, eine Prise Zucker hinzufügen.

Für die Klößchen:

200 g geräuchertes Saiblingsfilet, ohne
Haut
1 Ei
200 g Semmelbrösel
1 Bund Estragon
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Estragon mit Semmelbröseln, Ei, Pfeffer und Salz vermischen. Saibling mit einer Gabel zerdrücken und unter die Semmelbrösel-Masse rühren. Kleine Bällchen mit Hilfe von zwei Löffeln aus der Masse formen und in kochendes Wasser geben. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Suppe mit Stabmixer aufschäumen und in vorgewärmte Teller füllen. Fischklößchen auf die Suppe geben. Mit Orangenschale und Fenchelgrün dekoriert servieren.