

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juni 2022** ▪
Tagesmotto „Urlaubserinnerung“ mit Björn Freitag



Farah Fleck

Bhajas und Gâteaux piment mit Spinat nach indischer Art

Zutaten für zwei Personen

Für die Bhajas:

260 g Kichererbsenmehl
 130 g Weizenmehl
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Ei
 ½ TL Backpulver
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Ei aufschlagen. Kichererbsenmehl, Weizenmehl, Backpulver, 60 ml Wasser und Ei zu einem dickflüssigen Teig vermengen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zum Teig geben. Mit Salz abschmecken. Bällchen formen und in heißem Öl frittieren.

Für die Gâteaux piment:

130 g gelbe, getrocknete Linsen
 1 Knoblauchzehe
 2 Frühlingszwiebeln
 1 rote Chilischote
 1 grüne Chilischote
 1 Bund Koriander
 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Linsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen bis sie weich sind, dann abgießen. (Nur, wenn keine eingeweichten Linsen zur Verfügung stehen.) Knoblauch abziehen. Knoblauch, Linsen und Kreuzkümmel in einem Multizerkleinerer fein mixen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischoten waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zur Linsenmasse dazugeben und mit den Händen vermengen. Mit Salz abschmecken. Zu Bällchen formen und in heißem Öl frittieren.

Für den Spinat nach indischer Art:

300 g Blattspinat
 2 Tomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Kokosmilch
 1 TL Kurkuma
 1 TL gemahlener Koriander
 1 Msp. Chilipulver
 2 EL Kokosöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenstrunk entfernen, Tomaten waschen und überkreuzend einschneiden. Kurz in kochendes Wasser geben. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und Haut entfernen. Spinat waschen, trockenschleudern und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch durch eine Presse geben. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Spinat hinzugeben und mitbraten, bis er zusammenfällt. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Kokosmilch in dieselbe Pfanne geben und mit Kurkuma, Koriander, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Reduzieren lassen. Tomaten in Stücke schneiden und zur Kokosmilch geben. Spinat dazu geben und alles zusammen ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Maier

Bananen-Curry mit Hühnchen, Falafel, würzigem Joghurt und Bananenchips

Zutaten für zwei Personen

Für das Bananen-Curry:

150 g Hähnchenbrust
 1,5 mittelreife Bananen
 1 Limette
 1 rote Paprika
 ½ gelbe Paprika
 1 große Karotte
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Stangen Frühlingszwiebel
 100 g Sojabohnenkeimlinge
 1 Stück Ingwer à 5 cm
 180 g Ananas, aus der Dose mit Saft
 250 ml Kokosmilch
 6 EL Naturjoghurt
 250 ml Geflügelfond
 3 EL Sojasauce
 1 EL Speisestärke
 1 TL Zimt
 1 TL Kurkuma
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Zucker
 1 Prise Chilipulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 4 EL Erdnussöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Hühnerfleisch würfeln. Naturjoghurt mit 1 EL Sojasauce mischen und Fleisch darin marinieren. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Karotte schälen, längs vierteln und würfeln. Paprika und Karotte in Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen und beiseitestellen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit 2 EL Erdnussöl anbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren. Limette waschen, aufschneiden und eine Hälfte auspressen. Schale einer halben Limette abreiben. Saft und Abrieb zu Zwiebeln geben. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Beides zu den Zwiebeln geben. Mit 2 EL Sojasauce und Geflügelfond ablöschen. Sojabohnenkeimlinge, Karotte und Paprika hinzugeben. Marinierte Hähnchenbrust in einem Sieb abtropfen lassen und Joghurt auffangen. Fleisch mit 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne anbraten. Ananas aus der Dose abtropfen lassen und Saft auffangen. Hähnchen mit 80 ml Saft ablöschen. Fleisch zum Gemüse geben. Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Aufgefangene Joghurtmasse hinzugeben. Eine Prise Muskatnuss reiben. Zimt, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Muskat, Kreuzkümmel, Chili und Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Ananasstücke hinzugeben. Stärke mit 3 EL Wasser mischen und je nach gewünschter Konsistenz zum Curry geben und unterrühren.

Für die Falafel:

200 g abgetropfte Kichererbsen aus dem Glas
 ½ Salzzitrone
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 20 g Butter
 2 Zweige Petersilie
 2 Zweige Koriander
 3 EL Semmelbrösel
 3 EL Sesam
 1 TL Speisestärke
 1 TL Kurkuma
 0,5 TL Zimt
 1 TL Zucker
 300 g Fett, zum Frittieren

Kichererbsen in einen Mixer geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter dünsten. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Salzzitrone vierteln und mit Speisestärke, Mehl, Petersilie, Koriander, Kurkuma, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer mixen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und nochmals mixen. Masse mit Semmelbröseln binden und 5 Minuten ziehen lassen. Mit zwei feuchten Teelöffeln zu Nocken abdrehen und in einer Fritteuse in 180 Grad heißem Fett ausbacken. Falafel aus Fett entnehmen, in Sesam wälzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bananenchips: Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nach den Falafel kurz in Fritteuse geben. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
1 mittelreife Banane

Für den würzigen Joghurt: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Zitrone aufschneiden und Saft auspressen. Naturjoghurt, 3 EL Zitronensaft, Salz, Sesamöl, Chilipulver, Zucker, Schnittlauch und Worcestersauce zu einer glatten Masse verrühren.
250 g Naturjoghurt
1 Zitrone, davon Saft
1 kleiner Bund Schnittlauch
1 Spritzer Worcestersauce
1 Prise Chilipulver
1 EL Sesamöl
1 TL Zucker
1 TL Salz

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.
½ Bund glatte Petersilie

Das Curry in eine Schüssel geben und mit Bananenchips und Petersilie garnieren. Schüssel auf einen Teller stellen und daneben Falafel und Joghurt anrichten.



Sally-Samantha Naumann

Entrecôte mit Blutorangen-Spargel und Sauce béarnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Entrecôte:

- 2 Entrecôtes à 250 g
- 30 g Butter, zum Arosieren
- 0,5 EL Dijon-Senf
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise grobes Salz
- ½ TL schwarze Pfefferkörner

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Mit Olivenöl und Senf verrühren und Fleisch damit marinieren. Dann für 15 Minuten bei 80 Grad in den Ofen geben. Anschließend in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten.

Fleisch vorm Servieren kurz nochmal mit Butter und Thymian arosieren. 5-6 Minuten ruhen lassen, in Tranchen schneiden und mit grobem Salz würzen.



Bei etwas mehr Zeit, Fleisch bei 50 Grad für etwa 2 Stunden in den Ofen geben bis es eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht hat. Danach scharf in einer Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten anbraten. So bekommen Sie das perfekte Ergebnis!

Für den Spargel:

- 600 g weißen Spargel
- 1 Blutorange
- 50 g Parmesan
- 100 g Butter
- 2 Zweige Estragon
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Panko

Spargel putzen, schälen und holzige Enden abschneiden. Butter und Spargel auf ein Backpapier geben. Die Enden zusammenschnüren und mittig offenlassen. Blutorange waschen, eine Hälfte schälen und Filets heraustrennen, andere Hälfte auspressen. Saft und Fruchtfleisch zum Spargel geben. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark auskratzen. Schote und Mark zum Spargel geben. Bei 180 Grad im Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen.

Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Parmesan reiben. Parmesan, Estragon und Panko mischen und nach 20 Minuten auf Spargel geben. Ofentemperatur auf 200 Grad erhöhen und Spargel darin 5 Minuten gratinieren.

Für die Sauce béarnaise:

- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- 3 Eier
- 200 g Butter
- 150 ml Kalbsfond
- 10 EL Weißweinessig
- 50 ml Weißwein
- ½ Bund Kerbel
- 2 Zweige Estragon
- 1 TL getrockneter Estragon
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Schalotten, Pfeffer und getrockneten Estragon in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit 30 ml Wein und dem Kalbsfond ablöschen. 5 EL Essig hinzugeben. Zum Kochen bringen und um Hälfte reduzieren. Sauce durch ein feines Sieb in eine Metallschüssel abseihen und abkühlen lassen. Eier aufschlagen und trennen. 20 ml Wein und Eigelbe hinzugeben und glattrühren. Eiweiß anderweitig verwenden. Butter in einem Topf erhitzen. Wasser in einem Topf erhitzen. Ei-Masse über einem Wasserbad langsam aufschlagen. Butter langsam unterrühren. Estragon und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen kleinen Teil der Kräuter zur Garnitur beiseitestellen. Zitrone auspressen. Etwas Zitronensaft und Kräuter in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juni 2022 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Muscheln im Currysud

Zutaten für zwei Personen

Für die Muscheln:

500 g Miesmuscheln, abgebürstet und entbartet
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Baguette
200 ml Kokosmilch
1 Bund Koriander
½ TL Currypulver
100 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Suppengrün waschen und in fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Gemüse und Zwiebel in Rapsöl anschwitzen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zum Gemüse geben. Einen Schuss Rapsöl dazugeben. Curry mit dem Gemüse anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Kokosmilch hinzugeben und mit Salz würzen. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Nach Geschmack zum Sud dazugeben.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Geöffnete Muscheln mit Schale zum Sud geben. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein schneiden und zum Sud geben. Baguette in Scheiben schneiden.



Miesmuscheln sind laut WWF idealerweise aus diesen Gebieten zu beziehen (Stand Mai 2022):

- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur (Leinenkultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IVa) (Wildfang: Mit der Hand gesammelt)

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Baguette servieren.