

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juni 2022** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Katharina Nüser

Tofu-Nuggets mit Cashew-Ingwer-Chili-Dip und Mango-Paprika-Avocado-Salat mit Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Nuggets:

400 g Naturtofu im Block
 100 ml Tamari
 4 EL Speisestärke
 4 EL Mehl
 1 TL Backpulver
 200 g mittelgrobes Pankomehl
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Tofu mit Küchenpapier gut trocken tupfen, damit die Marinade besser aufgenommen werden kann. Tofublock einmal halbieren, in mittelgroße Würfel schneiden und auf einen tiefen Teller legen. Tamari über den Tofu geben und für 15 Minuten ziehen lassen.

In einer Schüssel Speisestärke, Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Einen Teil der Marinade zur Mehlmischung geben, bis eine zähflüssige Konsistenz entsteht. Schüssel mit Pankomehl bereitstellen.

Tofu zunächst in der Speisestärke-Mehlmischung wenden und gleichmäßig damit bedecken. Anschließend im Pankomehl wenden.

Die Nuggets in einer Pfanne mit Rapsöl goldbraun ausbacken. So viel Öl in die Pfanne geben, dass die Nuggets bis ca. zur Hälfte bedeckt sind.

Für den Salat:

1 Mango
 1 rote Paprika
 1 Avocado
 2 Frühlingszwiebeln
 4 Korianderzweige
 4 EL weißer Balsamico
 1 EL Ahornsirup
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, halbieren und vom Kern befreien. Paprika waschen und trockentupfen. Avocado halbieren und entsteinen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien. Mango, Paprika, Avocado und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Mango, Paprika und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Avocado ganz zum Schluss hinzugeben. Koriander fein hacken und dazugeben. Für das Dressing Balsamico, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einander verrühren und mit dem Salat vermengen.

Für den Dip:

2 EL Cashewmus
 2 EL griechischer Joghurt
 ½ Limette
 1 Chilischote
 1 kleines Stück Ingwer
 1 EL Ahornsirup
 1 EL Tamari
 Salz, aus der Mühle

Joghurt und Cashewmus in einer Schüssel verrühren. Limette halbieren eine Hälfte auspressen und dazugeben. Ingwer schälen, Chilischote sowie Ingwer in feine Streifen schneiden und hinzugeben. Ahornsirup und Tamari unterheben und mit Salz abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben, falls die Masse zu dick ist.

Für die Garnitur:

40 g Erdnüsse
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Erdnüsse in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz anrösten und über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Mencwel

„Asia Beef & Reef“: Rindertatar und knusprige Garnele mit asiatischem Gemüsesalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

400 g Rinderfilet
1 EL helle Sesamsaat
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
½ Bund Schnittlauch
20 g eingelegter Sushi-Ingwer
1 EL Chilisoße
2 EL Sesamöl
50 ml trockener Cherry
5 EL dunkle Sojasauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Chili kleinschneiden. Eine Marinade aus Chilisaucе, Sesamöl, Sherry, Sojasauce verrühren, Chili, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Sesam unterheben. Rinderfilet in sehr kleine Würfel schneiden und mit der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Garnelen, ohne Schale
100 g Pankomehl
2 Eier
Rapsöl, zum Frittieren

Eier trennen. Garnele säubern und waschen, in Eiweiß wälzen und mit Panko panieren. Garnelen in Frittieröl goldbraun ausbacken.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Weltweit: Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert
- Europa: Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc
- Südostasien: Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen

Für den Salat:

1 Weißkohl
1 Rotkohl
1 Zucchini
2 Möhren
1 Bund Koriander
2 EL Sesamöl
1 EL Honig
1 Limette

Beide Kohlsorten fein hobeln. Möhren schälen und fein stifteln. Zucchini fein stifteln. Gemüse in ca. 1 Liter Salzwasser blanchieren und abkühlen lassen.

Limette halbieren, auspressen und mit 3 EL Wasser, Sesamöl und Honig vermengen und zu dem Gemüse hinzufügen. 20 Min ziehen lassen. Koriander hacken und über das Gemüse streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gisela Schang

Sellerie-Apfel-Suppe & Selbstgebackene Gorgonzola-Birnen-Pastete

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Sellerieknolle
1 Stange Staudensellerie
1 säuerlicher Apfel
1 süßer Apfel
50 g Butter
50 ml Weißwein
250 ml Gemüfefond
100 ml Sahne
1 Zitrone
2 EL Rapsöl
1 EL Zucker
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Säuerlichen Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. 30 g Butter in einem Topf erhitzen, Sellerie und Apfelstücke darin andünsten und mit Wein ablöschen. Mit Fond und Sahne auffüllen und köcheln lassen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Suppe pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Staudensellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Süßen Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Sellerie und Apfelstücke darin anbraten mit Zucker bestreuen und karamellisieren.

Übrige Butter zur Suppe geben, diese schaumig aufschlagen und in Gläser verteilen. Karamellisierten Sellerie und Apfel hineingeben.

Für die Pasteten:

6 Yufkateigblätter
15 g gehackte Mandeln
1 Birne
1 Zitrone
½ rote Chilischote
½ Bund Rucola
40 g Gorgonzola
50 g Schmand
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Einen Teil des Rucolas beiseitelegen, den Rest grob hacken.

Gorgonzola würfeln und mit Schmand, Chili, Birne, Mandeln und Rucola verrühren und Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus drei übereinanderliegenden Teigblättern Kreise schneiden (je nach Größe der Muffinform). Die Teigblätter mit etwas Butter bestreichen, in die gefetteten Muffinmulden drücken und die Füllung darin verteilen.

Blech auf der untersten Schiene schieben und die Pasteten 20 Minuten backen. Mit etwas Rucola garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Vilsmaier

Zweierlei Tatar: Beef tartare mit pochiertem Wachtelei & Lachs-Tatar mit Avocadocreme

Zutaten für zwei Personen

Für das Beef-Tatar:

200 g Rinderfilet
 1 Schalotte
 ½ Zitrone
 1 Ei
 1 EL kleine, eingelegte Kapern
 1 Gewürzgurke
 1 EL Dijon-Senf
 1 EL Tomatenketchup
 1 Spritzer Worcestersauce
 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln. Kapern und Gewürzgurke kleinschneiden und zusammen mit der Schalotte zum Fleisch geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf, Ketchup, Paprikapulver und Worcestersauce sowie etwas Zitronensaft abschmecken und im Kühlschrank kalt stellen.

Für das Wachtelei:

1 Wachtelei
 1 EL Salz
 2 EL Essig

Einen Topf mit Wasser erhitzen. 1 EL Salz sowie 2 EL Essig hinzugeben. Ei in eine Tasse schlagen und vorsichtig in heißes, nicht sprudelndes Wasser geben. Langsam garen lassen, bis es innen noch weich ist.

Für das Lachs-Tatar:

200 g Lachsfilet, mit Haut
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 1 Zitrone
 4 Zweige Petersilie
 4 Zweige Dill
 4 Zweige Schnittlauch
 1 EL Sonnenblumenöl
 1 Schuss Tabasco
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet waschen, trockentupfen und von der Haut lösen. Haut kräftig salzen und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Lachsfilet in feine Würfel schneiden. Petersilie, Dill sowie Schnittlauch klein hacken und je einen Esslöffel zum Lachs geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Lachs mit Zitronensaft, Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl für die Konsistenz und Glanz hinzugeben. Tatar in den Kühlschrank stellen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für die Avocado-creme: Avocado halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch herauslösen. Limette halbieren und den Saft einer halben Limette auspressen. Zusammen mit Olivenöl und saurer Sahne zu der Avocado geben und vermischen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Es sollen dabei Avocado-Würfel sichtbar bleiben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

1 Avocado
1 Limette
1 EL saure Sahne
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Frühlingszwiebeln hacken.

2 Frühlingszwiebeln
2 EL Kapernäpfel
2 Physalis

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.