

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juli 2022 ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Lisa Gütt**

**Rindertatar mit Eigelb und Sommersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Tatar:**  
 250 g Rinderfilet  
 1 rote Zwiebel  
 10 Kapern, in Salzlake  
 1 Ei  
 2-3 EL Senf  
 2 TL Ketchup  
 ½ TL Salz  
 ½ TL Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Kapern hacken. Ei trennen. Rindfleisch fein würfeln und mit Eigelb, Senf und Ketchup vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen und vor dem Servieren erneut abschmecken.

**Für das Ei:**  
 2 Eier  
 ½ Bund Schnittlauch  
 ½ Bund Petersilie

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eier trennen und je ein Eigelb auf das angerichtete Tatar geben. Mit ordentlich Kräutern bestreuen.

**Für den Salat:**  
 100 g Babyspinat  
 100 g Pflücksalat-Mischung  
 1 Bund Minze  
 Einige essbare Blüten

Spinat und Salat waschen, trockenschleudern und verlesen. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Salat mit Minze und Blüten garnieren.

**Für das Dressing:**  
 1 Zitrone  
 120 g Zucker  
 250 ml Himbeeressig  
 400 ml dunkler Balsamicoessig

Zitrone auspressen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Himbeeressig ablöschen und das Karamell so auflösen. Etwas einreduzieren lassen. Mit Balsamicoessig und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Tobias Henrichs**

## **Gebratener Romanasalat mit Yuzu-Dressing, marinierter Wassermelone, gepickelter Melonenschale und Pistazien-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Yuzu-Dressing:**

½ Zitrone  
1 ½ TL Yuzu-Marmelade  
1 TL Dijon-Senf  
50 ml Öl  
½ TL Salz

Die Zitrone auspressen. Yuzu-Marmelade fein hacken. Mit Senf, Saft von ½ Zitrone und Salz verrühren. Nach und nach das Öl hineinrühren, bis sich eine Emulsion gebildet hat.

### **Für den gebratenen Salat:**

1 Romanasalatherz  
20 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen. Salat waschen, trockentupfen und halbieren. Salat mit der Schnittfläche nach unten ohne Fett in die Pfanne geben. Nach 2 Minuten die Butter hinzugeben und salzen. Eine weitere Minute braten, bis die Butter leicht bräunlich geworden ist.

### **Für die Wassermelone:**

500 g Wassermelone  
1 TL + 5 ml schwarzer Johannisbeersaft  
5 Blätter Shisokresse  
Salz, aus der Mühle

Aus dem Melonenfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Kugeln mit 1 TL Johannisbeersaft und Salz marinieren.

Restliche Melone mit 5 ml Johannisbeersaft und Shisokresse in einen Mixer geben und fein pürieren. Abseihen und als Drink servieren.

### **Für die Melonenschale:**

ca. 15 g weiße, innere Schale der Melone  
1 TL Holunderblütensirup  
2 TL Balsamico Bianco  
½ TL Salz

Melonenschale (nur das Weiße!) in sehr dünne Streifen schneiden und mit Holunderblütensirup, Balsamico Bianco und Salz marinieren. Durchziehen lassen.

### **Für den Pistazien-Crunch:**

70 g ganze, ungeschälte Pistazien  
20 g Butter  
20 g Panko  
1 EL geröstetes Pistazienöl  
Salz, aus der Mühle

Panko mit Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Pistazien grob hacken und dazugeben. Kurz weiterrösten. Am Schluss das Pistazienöl dazugeben und mit Salz abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

Kapuzinerkresse  
Zitronenverbene

Kapuzinerkresse und Zitronenverbene als Garnitur verwenden.

Salat mit der Schnittseite nach oben auf einen Teller setzen. 1-2 EL Dressing darauf verteilen. Mit 2 EL Crunch bedecken und die Melonenkugeln darauf verteilen. Mit der Melonenschale, Kapuzinerkresse und Zitronenverbene dekorieren.



**Nicklas Hutterer**

## **Gebackener Honig-Ziegenkäse mit Salat, Himbeer-Dressing und geröstetem Ciabatta**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

- ½ Radicchio
- 150 g Babysalatmix
- 1 reife Avocado
- 100 g Himbeeren
- 4 Zweige Dill
- 4 Zweige Minze
- 4 Zweige Zitronenmelisse

### **Für das Himbeer-Dressing:**

- 50 g Himbeeren
- 4 EL heller Balsamicoessig
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- 3 EL Öl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Ziegenkäse:**

- 2 milde Ziegenweichkäsetaler à 125 g
- 1 EL flüssiger Honig
- 1-2 EL Pinienkerne

### **Für das Brot:**

- ½ Ciabatta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- Olivenöl, zum Beträufeln

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Radicchio in Streifen schneiden. Dill, Minze und Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Himbeeren verlesen, evtl. waschen.

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden.

Himbeeren verlesen, evtl. waschen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zerdrückte Himbeeren mit 2 EL Wasser, Essig, Senf, Honig und Salz und Pfeffer verrühren. Schließlich Öl darunter schlagen.

Käse auf ein Backblech setzen. Pinienkerne und Honig verrühren und auf dem Käse verteilen. Unter dem heißen Backofengrill 2–3 Minuten überbacken.

Brot in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen, halbieren und das Brot damit einreiben. Mit Paprikapulver bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tülay Sahin

## Türkischer Bulgursalat mit Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

### Für den Salat:

200 g Kisir-Bulgur  
1 Tomate  
2 Salatherzen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Granatapfel  
1 Zitrone  
3-4 EL Granatapfelsirup  
1 TL Tomatenmark  
1 EL Paprikamark  
1 Bund Blatt Petersilie  
1 Stängel Minze  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bulgur mit 300 ml heißem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomate klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Den aufgequollenen Bulgur mit Frühlingszwiebeln, Granatapfelkernen, Paprikamark und Tomatenmark vermengen und etwas kneten. Mit Granatapfelsirup, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die gehackten Kräuter und Tomate dazugeben. Erneut abschmecken und in den Blättern der Salatherzen servieren.

### Für den Joghurt-Dip:

1 Knoblauchzehe  
250 g Joghurt, 10% Fett  
100 g Weißkäse, 70% Fett  
30 g Butter  
1 Stängel Minze  
Olivenöl, zum Abschmecken  
1 TL Salz

Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Minze mit Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und aromatisieren. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Joghurt, Weißkäse, Olivenöl und Salz vermengen und solange rühren, bis der Dip cremig ist. Minz-Butter einrühren. Creme in einen Spritzbeutel füllen.

### Für die Garnitur:

1 Salatgurke  
1-2 EL Walnüsse  
4-5 Zweige Dill

Dill abbrausen und trockenwedeln. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt-Dip auf die Gurkenscheiben aufspritzen und mit Walnüssen und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Andreas Hauck**

## **Rote-Bete-Apfel-Salat mit Wolfsbarsch und Kohlrabi-Carpaccio**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

- 1 Wolfsbarschfilets, à 120 g, mit Haut
- 1 frischer Meerrettich
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 50 g Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und auspressen. Wolfsbarsch säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen. Einen Rosmarinzweig in den Fisch stecken. Neutrales Öl in eine Pfanne geben, Knoblauch abziehen, anschlagen und hineingeben. Zweiten Rosmarinzweig zugeben und Fisch darin anbraten. Butter zugeben und den Fisch permanent mit Butter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Meerrettich schälen und vor dem Servieren über den Fisch reiben.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IVb-c), Irische See (VIIa), Ärmelkanal und Keltische See (VIId-h), Nördliche und mittlere Biskaya (VIIIa-b) (Wildfang: Handleinen und Angelleinen)

### **Für den Kohlrabi:**

- 1 Kohlrabi
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen, fein hobeln, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Kohlrabi-Carpaccio auf Teller legen.

### **Für den Salat:**

- 1 Apfel, z.B. Boskop
- 1 frische Rote Bete
- 100 g Sauerkraut, aus der Dose
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 30 g flüssiger Akazienhonig
- 50 ml Balsamicoessig
- 1 Prise Zucker
- 30-50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und in eine Schüssel reiben. Apfel ebenfalls in die Schüssel reiben. Sauerkraut in der gleichen Menge wie die Rote Bete gut ausdrücken und hinzugeben. Schale der Zitrone und Orange abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Zitronenschale hinzufügen und alles mit Honig, Zucker, Essig, Öl, Zitronen- und Orangensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin fein hacken und drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.