

**| Die Küchenschlacht – Menü am 02. August 2017 |**  
**Tagesmotto "Leichte Sommerküche" Mario Kotaska**



**Kurt Thomas Stocker**

**Thunfisch-Carpaccio mit Paprika-Vinaigrette, Parmesan-Plätzchen und Kräuter-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:** Sesam, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.  
 250 g Thunfischfilet (Sushiqualität) Thunfisch waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Nach Bedarf die Scheiben zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Plattierisen flacher klopfen.  
 2 EL heller Sesamseed  
 2 EL dunkler Sesamseed Thunfischscheiben kreisförmig auf Tellern auflegen und mit Sesam-Kreuzkümmel-Mischung bestreuen.  
 1 EL gem. Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Vinaigrette:** Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse herausschneiden und sehr fein würfeln.. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Balsamico, Olivenöl und Agavendicksaft zu einer Vinaigrette verrühren und mit Birnendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette über das Carpaccio gießen, Fisch darin marinieren lassen.  
 1 rote Paprikaschote  
 1 gelbe Paprikaschote  
 1 grüne Paprikaschote  
 1 weiße Zwiebel  
 1 EL Agavendicksaft  
 1 EL hellen Balsamicoessig  
 2 EL Olivenöl  
 Birnendicksaft, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Parmesan-Plätzchen:** Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.  
 100 g Parmesan  
 Parmesan fein reiben und in kleinen Kreisen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun zu Plätzchen backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**Für den Kräuter-Salat:** Portulak, Batavia-Salat und rote Beteblätter waschen, trocken schleudern. Schnittlauch, Petersilie und Kresse abbrausen, klein hacken beziehungsweise Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Birnendicksaft, Senf, Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Kresse, Salat, Petersilie und Schnittlauch vorsichtig mit dem Dressing vermengen.  
 50 g Portulak-Salat  
 50 g Batavia-Salat  
 25 g rote Beteblätter  
 1 Kasten Gartenkresse  
 ½ Bund Schnittlauch  
 ½ Bund Petersilie  
 2 EL Tafelsenf  
 2 EL hellen Balsamico-Essig  
 3 EL Olivenöl  
 Birnendicksaft, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum ½ Bund glatte Petersilie Garnieren beiseitelegen.

Thunfisch-Carpaccio mit Paprika-Vinaigrette, Parmesan-Plätzchen und Kräuter-Salat auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



Anke Albert

## Gegrillte Forelle mit Sommersalat und Cornbread

Zutaten für zwei Personen

### Für das Cornbread:

- 175 g Mehl
- 150 g Maismehl
- 1 Maiskolben
- 50 g getrocknete Tomaten
- 75 g Mozzarella (fest, zum Reiben)
- 225 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 25 g Zucker
- ½ Pk. Backpulver
- ½ TL Salz
- 60 ml Olivenöl
- Butter, zum Einfetten

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft/ Unter-Oberhitze?) vorheizen.

Maiskörner von der Kolbe schneiden. Eine gusseiserne Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Mehl, Maismehl, Zucker, Packpulver und Salz in eine Schüssel geben und gut vermengen. Tomaten würfeln und Mozzarella reiben. Mais, Mozzarella und Tomaten in die Schüssel geben und durchmischen. Eier in einer anderen Schüssel aufschlagen und mit Buttermilch und Öl verrühren.

Die Pfanne vom Herd ziehen und mit Butter einfetten. Ei-Masse zur Mehl-Masse geben und mit einer Gabel kurz vermengen. Den Teig in die Pfanne geben und für 25 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen, kurz abkühlen und in Scheiben schneiden. Brotscheiben bei Belieben mit Butter einstreichen.

### Für die Forelle:

- 2 ganze Forellen (mit Haut und Gräten)
- 1 Zitrone
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Basilikum
- 4 Zweige Dill
- 150 g Mehl
- 150 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine gusseiserne Pfanne im Ofen bei 70 Grad Umluft heiß werden lassen. Forelle waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Fisch gut mit Olivenöl einreiben. Thymian, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und je 2 Zweige in jede Forelle legen.

Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls 2 in die Fische legen. Restlichen Zitronenscheiben für die Garnitur bei Seite legen. Mehl auf einem Teller verteilen und Forellen darin wälzen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und auf den Herd stellen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Forellen im heißen Fett auf jeder Seite 5-6 Minuten goldbraun braten. Restlichen Zitronenscheiben in Fischpfanne kurz anbraten und zu Seite legen.

### Für den Salat:

- 1 Kopf Friséesalat
- 1 kleinen Kopfsalat
- 1 weichen Pirsich
- 1 Knolle gelbe Bete
- 100 g gelbe Kirschtomaten
- 1 persische Gurke (Mini-Gurken)
- 1 Zitrone (Saft + Zesten)
- 1 EL flüssigen Agavendicksaft
- 6 EL Olivenöl
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Pirsich halbieren, Stein entfernen und in Scheiben schneiden. Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und Pirsichscheiben auf beiden Seiten goldbraun darin anbraten. Zitronenzesten reißen, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Agavendicksaft 4 EL Zitronensaft, Olivenöl, 1 TL Zitronenzesten, Senf, Olivenöl und Essig zu einem Dressing verrühren.

Friséesalat, Kopfsalat, gelbe Bete, Tomaten und Gurke mit dem Dressing vermengen.

**Für die Garnitur:** 50 g essbare  
gelbe Blüten

Gegrillte Forelle auf Tellern anrichten, Sommersalat platzieren, mit Pfirsichscheiben und Blüten garnieren, Cornbread dazureichen und gemeinsam servieren.



**Eike Baumgart**

## **Sesam-Hähnchensticks mit Mango-Zuckerschoten-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenbrustfilets à 140 g  
küchenfertig  
1 Knoblauchzehe  
1 Ei  
1 EL Sojasauce  
2 EL hellen Sesamsaat  
2 EL schwarzen Sesamsaat  
30 g Paniermehl  
2 EL Mehl  
250 g Butterschmalz, zum  
Ausbacken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Hellen und schwarzen Sesamsaat mit dem Paniermehl vermengen. Ei verquirlen und mit Sojasauce, zerdrücktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Hähnchenfleisch von allen Seiten erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Paniermehl-Sesam-Mischung wenden. Im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für den Salat:**

1 Mango  
250 g Zuckerschoten  
1 rote Zwiebel  
1 Limette  
½ Bund Koriander  
1 EL flüssiger Honig  
3 EL Olivenöl  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, kurz abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Limette halbieren, Saft auspressen, mit Honig, Zuckerschoten und rote Zwiebel vorsichtig mit dem Dressing vermengen und eventuell nochmals abschmecken.

### **Für den Dip:**

250 g griechischer Joghurt  
1 Limette  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Limettenschale fein abreiben, mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sesam-Hähnchensticks mit Mango-Zuckerschoten-Salat und Dip auf Tellern anrichten und servieren.



**Genevieve Soler**

## **Marinierte Hähnchenspieße mit Orangen-Feigen-Sauce und Minz-Taboulé**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Hähnchenspieß:**  
250g Hähnchenbrustfilet

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

**Für die Marinade:**  
1 EL Currypulver  
1 TL gem. Koriander  
1 TL Kurkuma  
1 TL gem. Kümmel  
1 TL Zimt  
2 getrocknete kleine Chilischoten  
1 EL Sojasauce  
1 Limette  
Ingwerknolle, ca. 2 cm  
Olivenöl, zum Braten

Für die Marinade Gewürze und Chilischoten in einem Mörser geben und fein mahlen. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ingwer schälen, fein reiben und mit der Sojasauce sowie dem Limettensaft zugeben. Marinade verrühren. Fleisch auf Spieße stecken und mit der Marinade bepinseln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße unter Wenden darin ca. 8 Minuten goldbraun braten.

**Für die Orange-Feigen-Sauce:**  
5 Orangen (Filets + Saft)  
1 Limette  
6 Feigen  
½ rote Chilischote  
½ grüne Chilischote  
1 EL Honig  
1 Msp. Zimt  
1 Msp. gemahlener Koriander

2 Orangen schälen und filetieren. Feigen grob zerkleinern, Chilischoten der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und fein würfeln. 3 Orangen halbieren, Saft auspressen und ca. 125 ml dabei auffangen. Limette halbieren, Saft auspressen. Orangen- und 3 EL Limettensaft mit Honig in einen Topf geben und verrühren. Ca. 15 Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Chilischoten zugeben, mit Zimt und Koriander würzen. Feigen und Orangenfilets mit der Sauce mischen.

**Für das Taboulé:**  
100 g mittelgrober, schnellkochender Couscous  
100 g Kirschtomaten  
1 Gurke  
1 grüne Paprika  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Zitronen (Saft)  
50 g Mais (Dose)  
½ Bund Minze  
½ Bund glatte Petersilie  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem 125 ml lauwarmes Wasser übergießen, salzen und ruhen lassen. Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebel waschen und trocken tupfen. Gurke schälen. Paprika vierteln und Scheidewände und Kerne entfernen. Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und Wurzel abtrennen. Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln in klein schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten, Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln, Minze und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Couscous und Mais unterheben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Marinierter Hähnchenspieß mit Orangen-Feigen-Sauce und Minz-Taboulé auf Tellern anrichten und servieren.