

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. August 2022** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Dana Schädle

Auberginen-Tortilla mit Pimientos de Padrón und Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortilla:

1 große Aubergine
 500 g mehligkochende Kartoffeln
 3 Frühlingszwiebeln
 8 Eier
 150 g Manchegokäse
 Muskatnuss, zum Reiben
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine waschen, in kleine Würfel schneiden und salzen. In Pfanne stark anbraten, ohne dass sie schwarz wird. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, abwaschen und klein würfeln. Kartoffeln in der Auberginen-Pfanne mit reichlich Olivenöl und Salz bräunen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln wenden und Frühlingszwiebeln mit in Pfanne geben. Kartoffeln so lange andünsten bis sie weich sind. Kartoffeln auch auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Eier aufschlagen und in der Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Manhego reiben und unter Eimasse rühren. Mit Pfeffer und Salz und Muskatnuss abschmecken. Kartoffelwürfel in ein Sieb geben und das Öl herausdrücken. Das gleiche mit den Auberginen machen. Dann unter Eimasse heben. Masse in eine heiße Pfanne geben und zu Tortilla ausbacken.

Für die Pimientos:

8 Pimientos
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 ½ TL grobes Meersalz

Pimientos in der vorgeheizten Fritteuse 2-3 Minuten frittieren. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Für die Aioli:

2 mittlere Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 1 Ei
 250 ml mildes Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Ei in ein Rührgefäß aufschlagen, Knoblauch, Salz und 1 EL Zitronensaft dazu geben und mit einem Pürierstab aufmixen bis alles verquirlt ist. Weitermixen und langsam Olivenöl reinlaufen lassen bis eine feste Mayonnaise entsteht. Aioli in Spritzbeutel füllen und kurz vor Servieren auf Teller spritzen.

Zur Garnitur:

30 g Brunnenkresse

Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lars Eickmeyer

Gemüse-Couscous mit gebratenen Ibérico-Pluma-Tranchen und Limetten-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Gemüse-Couscous:

120 g Couscous
 ½ rote Paprika
 ½ Schlangengurke
 ½ gelbe Zucchini
 50 g Zuckerschoten
 100 g Tomaten
 50 g Tomatenmark
 240 ml Gemüsefond
 50 ml passierte Tomaten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Couscous in einem Topf geben mit Gemüsefond unter Rühren zum Kochen bringen, danach vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Zuckerschoten putzen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Danach in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Zucchini waschen, Tomate waschen und Strunk entfernen. Gemüse klein schneiden. Tomatenmark und passierte Tomaten unter Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse unterrühren und ziehen lassen.

Für den Limetten-Minz-Dip:

250 g Schmand
 1 Limette
 1 Bund Minze
 Salz, aus der Mühle
 30 g fermentierten Kampot-Pfeffer

Schmand in eine Schale geben. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Saft und Abrieb unter den Schmand rühren. Pfeffer andrücken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Beides unter den Schmand rühren. Mit Salz würzen.

Für den Iberico-Schweinenacken:

500 g Iberico Pluma

Fleisch von Sehnen befreien und in der Pfanne scharf von beiden anbraten. Im Backofen gar ziehen lassen und kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Engelke

Wassermelonen-Gurken-Salat mit Feta-Creme, selbstgebackenem Baguette und Zitronenbutter

Zutaten für zwei Personen

Für das Baguette:

300 g Mehl + Mehl, zum Bestäuben
 ½ Würfel frische Hefe
 1 TL Zucker
 1 TL Olivenöl
 1 EL Salz

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Hefe, 150 ml lauwarmes Wasser und Zucker vermengen und kurz beiseitestellen. Mehl mit Salz mischen und Hefegemisch unterkneten. Für die Geschmeidigkeit des Teigs Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Zu einem Baguette ausrollen und für 15-20 Minuten warm, unter einem Tuch gehen lassen. Für 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Wassermelonen-Gurken-Salat:

½ kernarme Wassermelone
 ½ Schlangengurke
 1 Zitrone
 4 Zweige Minze
 ½ TL Chiliflocken
 1 TL rote Pfefferbeeren
 2 TL Zucker
 30 ml weißen Balsamico
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben/Streifen hobeln. Das Fruchtfleisch der Wassermelone herausschneiden und in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Melone und Gurke in einer Schüssel vermengen und mit Zitronensaft, Balsamico, Zucker, Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen und klein schneiden. Rosa Pfefferbeeren andrücken und mit Minze zur Garnitur über den Salat geben.

Für die Feta-Creme:

100 g Feta
 100 ml Milch
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta in eine Schüssel zerbröseln und mit Milch zu einer groben Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit mittlerer Tülle geben.

Für die Zitronenbutter:

1 Zitrone
 150 g sehr weiche Butter

Zitrone waschen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Weiche Butter mit Zitronensaft und –abrieb vermengen und dann zu einer Rolle formen. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kai Hantzsch

Gebratener Lachs und Black Tiger Garnelen mit Apfel-Meerrettich-Espuma und Pumpernickel-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Apfel-Marrettich-Espuma:

100 g Apfelmus
100 g scharfer Meerrettich aus dem Glas
400 ml Sahne

Den Apfelmus, Sahne und Meerrettich miteinander verrühren und in einen Sahnespender füllen. Eine Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im Kühlschrank für 20 min kühlen.

Für den gebratenen Lachs

2 Lachsfilets à 150 g, mit Haut
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs abwaschen und trockentupfen. Auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl scharf ca. 2-3 Minuten anbraten. Hitze wegnehmen, Lachs ca. 2 Minuten nachziehen lassen, dafür einen Deckel auf die Pfanne setzen.

Für die Black Tiger Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen in der Pfanne mit Olivenöl anbraten und glasig garen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



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

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

Tropische Garnelen:

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc) (Stand Juli 2022)

Für den Pumpernickel-Crunch:

250 g runde Pumpernickel
Grobe Meersalzflöckchen, zum Würzen

Pumpernickel mit den Fingern krümelig zerkleinern. Die Brösel in einer beschichteten Pfanne ohne Öl vorsichtig rösten, bis diese knusprig sind, etwas abkühlen lassen und mit den Salzflöckchen nach Belieben würzen

Zur Garnitur:

1 grüner Apfel
100 g Mungobohnensprossen

Apfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Kleine Sterne mit einem Ausstecher ausstechen. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Erbismann

Gefüllte Weinblätter mit gegrillten Peperoni und Gurken-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Weinblätter:

100 g in Salzlake eingelegte Weinblätter
 75 g Langkornreis
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 25 g Korinthen
 1 EL Tomatenmark
 ½ Bund Dill
 ½ Bund glatte Petersilie
 2 Zweige Minze
 ½ TL Zimt
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise gemahlener Piment
 3 Gewürznelken
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Für die gegrillten Peperoni:

130 g grüne, milde Peperoni aus dem Glas
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 50 g krümeliger Ziegenkäse
 1 TL scharfes Paprikapulver
 6 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gurken-Joghurt:

125 g griechischer Joghurt
 ½ Salatgurke
 2 Zweige Minze
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill
 1 Zweig Minze

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salzwasser zum Kochen bringen und Reis mit Gewürznelken ca. 15 Minuten kochen, danach abgießen. Korinthen kurz in Wasser einweichen und grob hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Dill, Petersilie, und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Reis mit Kräutern, Zimt, Paprikapulver, Korinthen und Piment vermengen. Gewürznelken entfernen. Etwa die Hälfte des Olivenöls untermischen.

Abgetropftes Weinblatt vor sich legen: unterer Stiel und Blattunterseite sollte nach oben zeigen. Stiel mit einem scharfen Messer entfernen. Füllung mit einem Teelöffel auf das untere Drittel des Blattes setzen, Seiten einschlagen und Blatte aufrollen. Wasser aufkochen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen.

Gefüllte Weinblätter in einen mit Olivenöl ausgepinselten Topf legen. Alles mit restlichem Olivenöl begießen. Reichlich kochendes Wasser darüber geben, salzen und mit dem Zitronensaft säuern. Weinblätter beschweren, damit sie sich nicht öffnen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann aus dem Sud herausnehmen.

Peperoni in eine geölte Auflaufform legen. Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauch mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und klein gekrümeltem Ziegenkäse vermengen. Masse über die Peperoni geben und alles im Ofen ca. 15 Minuten „grillen“.

Gurke waschen, grob schälen und halbieren. Entkernen und anschließend grob raspeln. In einem Sieb salzen und ziehen lassen. Kurz ausdrücken. Mit dem Joghurt verrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Minze unterrühren und Joghurt mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.