

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. September 2022** ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Waltraud Aigner

**Knusprige Tempura-Riesengarnelen mit zweierlei
Mayonnaise und asiatischem Mango-Gurken-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Tempura-Riesengarnelen:

- 6 küchenfertige Tiger Prawns
- 1 Limette
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 1 EL Stärke
- 1 TL Piment d'Espelette
- 100 g Pankomehl
- Mehl, zum Mehlieren
- Neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Eiswasser

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Limette halbieren, Saft auspressen und über die Garnelen träufeln. Mit Salz würzen. Ei aufschlagen. Aus Mehl, Stärkemehl, Ei und etwas Eiswasser einen Tempurateig zubereiten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Garnelen mehlieren, durch den Tempurateig ziehen und danach in Pankomehl wenden. In einem Topf mit Öl frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für die Chili- und Limetten-

Mayonnaise:

- 2 Limetten
- 1 Ei
- 2 EL griechischen Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 TL Sriracha
- 250 ml Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle

Ei aufschlagen. Limette halbieren und Saft auspressen. Ei, Senf, Salz, Limettensaft und Öl in ein hohes Gefäß geben. Einen Pürierstab zuerst am Boden laufen lassen und dann langsam hochziehen. Joghurt untermischen und Mayonnaise in zwei Teile aufteilen. Einen Teil mit Sriracha vermischen. Limette waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Den zweiten Teil der Mayonnaise mit Limettensaft und -Abrieb abschmecken.

Für den asiatischen Mango-Gurken-

Salat:

- ½ Mango
- ½ Salatgurke
- ¼ weißer Rettich
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Limetten
- ½ Bund Koriander
- 1 EL Reissessig
- 1 TL helle Sojasauce
- 1 EL süße ChilisaUCE
- 1 EL Zucker

Für die Garnitur:

- 1 Limette
- 2 Zweige Koriander

Mango schälen und entkernen. Gurke und Rettich waschen. Alles in feine Julienne schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Längsstreifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limetten waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Aus Limettensaft, Limettenabrieb, Reissessig, Zucker und Sojasauce eine Marinade rühren und mit ChilisaUCE abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.

Limette in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nils Haubrich

Cremige Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Süßkartoffelchips

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffelsuppe:

500 g Süßkartoffel
 1 Frühlingszwiebel
 2 große Speisezwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 250 g vegane Crème fraîche
 Butter, zum Braten
 500 ml Gemüsefond
 1 TL rote Thai-Currypaste
 200 ml trockener Riesling
 ½ Bund Koriander
 ½ Bund krause Petersilie
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Süßkartoffel mit Zwiebeln, Knoblauch und Currypaste in einem Topf mit Butter anbraten. Anschließend mit Riesling ablöschen und Gemüsefond dazugeben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Süßkartoffeln weich sind. Alles zusammen in einem Mixer fein mixen. Vegane Creme fraîche dazugeben und unterrühren. Anschließend Suppe zurück in den Kochtopf geben und mit Salz, Pfeffer, Currypaste und Paprikapulver abschmecken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Frühlingszwiebeln hinzugeben.

Für die Süßkartoffelchips:

1 große Süßkartoffel
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Grobes Meersalz, zum Würzen
 Getrockneter, gemahlener Knoblauch,
 zum Würzen
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Süßkartoffel waschen und schälen. In feine Scheiben hobeln und in einem Topf mit neutralem Pflanzenöl frittieren. Anschließend jeweils mit Paprikapulver, grobem Meersalz und Knoblauch würzen.

Für die Garnitur:

50 g Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne kurz im Backofen rösten und über Suppe geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Eberwein

Tomaten-Tarte-Tatin mit selbstgemachtem Mozzarella und Basilikumpesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Mürbeteig:

100 g Mehl
50 g kalte Butter
¼ TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit 3 EL Wasser, Salz und Butter zu einem Mürbeteig vermengen und im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Tomaten-Tarte Tatin:

150 g gelbe Kirschtomaten
150 g rote Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 TL Puderzucker
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine metallene Tarteform mit Olivenöl einpinseln und auf den heißen Herd stellen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und darin andünsten. Tomaten halbieren und Schnittflächen mit Puderzucker bestäuben. Mit der Schnittfläche nach unten Tomaten in Tarteform geben. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Thymian und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Beides über Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und über Tomaten legen. Den Rand andrücken und mehrmals den Boden einstechen. Tarte ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis der Teig leicht bräunlich ist.

Für das Basilikumpesto:

1 Bund (Mini-)Basilikum
1 Knoblauchzehe
80 g Parmesan
25 g Pinienkerne
125 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne ohne Öl kurz in einer Pfanne rösten. Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen, feinhacken und mit Pinienkernen, Basilikumblätter, Salz und Olivenöl mit dem Stabmixer oder Multizerkleinerer zu einem Pesto zerkleinern.

Zum Schluss geriebenen Parmesan und Olivenöl unterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den selbstgemachten Mozzarella:

1 L frische Bio-Vollmilch, mind. 3,8 %
Fett
1 Zweig Rosmarin
1 EL Essigessenz
1 TL Salz

Milch mit Salz und Rosmarinzweig in einem Topf zusammen aufkochen und danach vom Herd nehmen. Rosmarin entfernen, Essigessenz hinzufügen und kurz verrühren, so dass die Milch sofort gerinnt und sich absetzt. Ein kleines Sieb in eine Schüssel stellen und mit einem Passiertuch auslegen. Geronnene Milch ins Tuch gießen und ausdrücken. In der Molke den Mozzarella im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

1 rohe Knolle Gelbe Bete
50 ml dunkler Balsamicoessig
Rucola, zum Garnieren
Mini-Basilikum, zum Garnieren
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Mini-

Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz stehen lassen. Danach den Teigrand lösen und auf einen Teller stürzen. Selbstgemachten Mozzarella mit Rucola in die Mitte legen und Pesto darüber geben. Aus Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Gelbe Bete waschen, schälen und eine Scheibe schneiden. Dressing auf Tarte verteilen und mit gelber Bete garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kurt Raff

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung und Zitronen-Espuma

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Weizenmehl
1 Ei
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Das Ei aufschlagen. Weizenmehl, Salz, 50 ml Wasser, Ei und Olivenöl in einer Küchenmaschine 3–4 Minuten zu einem Teig kneten. Teig ruhen lassen und mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher (Durchschnitt 6 cm) Kreise ausstechen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

250 g Babyspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni
3 EL Ricotta
50 g Parmesan
2 EL Butter
200 ml Weißwein
30 g Pinienkerne
6 Salbeiblätter
1 Msp Chilipulver
Piri-Piri-Pulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und im kochenden Wasser blanchieren, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und dann von Hand auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinhacken. In einer Pfanne mit Butter anbraten. Spinat und Pinienkerne hinzugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Piri Piri abschmecken. Parmesan fein reiben. Spinat mit Parmesan und Ricotta zu einer Masse verrühren. Etwas Füllung auf den Ravioliteig geben. Etwa 3 EL Füllung für die Salbeibutter beiseitestellen. Den unteren Rand mit Wasser bestreichen und Rondellen zusammenklappen. Mit einer Gabel den Rand andrücken. In einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen. Inzwischen Butter und Salbeiblätter in eine Pfanne geben und anschwitzen. 2 EL Spinatfüllung dazu geben. Ravioli hinzugeben und kurz darin schwenken und Ravioli mit Butter übergießen.

Für das Zitronen-Espuma:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zitronen
1 rote Peperoni
100 g Mascarpone
50 g Parmesan
2 EL Butter
50 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond
3 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Msp Chilipulver
1 TL Sojalecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Peperoni waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und feinwürfeln. Alles in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen. Parmesan fein reiben. Alles durch ein feines Sieb passieren. Mascarpone und Parmesan dazugeben. Zitronen waschen und Schale abreiben, halbieren und auspressen. Alles mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Durch ein Haarsieb in eine Espumafflasche streichen. Gut schütteln und kleine Tupfer neben Ravioli spritzen. Eine Portion in einem Schälchen dazustellen.

Für die Garnitur: Parmesan hobeln. Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

50 g Parmesan

10 Spinatblätter

1 Zitrone

Ravioli auf einem tiefen Teller anrichten und mit Spinatblätter,
Zitronenspalte und Parmesan garnieren und servieren.



Vanessa Koziolk

Schlesische Gurkensuppe mit Wurst, Ei und frittierter Petersilienwurzel

Zutaten für zwei Personen

Für die Gurkensuppe:

400 g Salzgurken
2 Karotten
3 mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
150 ml Sahne
Butter, zum Braten
500 ml klarer Hühnerfond
500 ml klarer Gemüsefond
500 ml Salzgurkensaft
1 Bund Dill
2 EL Honig
1 Muskatnuss, zum Reiben
50 g getrockneter Dill
1 TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Suppeneinlage:

2 Schlesische Würste
2 Eier
500 ml Geflügelfond

Für die frittierte Petersilienwurzel:

1 Petersilienwurzel
1 Salzgurke
1 EL Sauerrahm
1 Bund glatte Petersilie
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Knoblauchzehen abziehen. Hühner- und Gemüsefond mit Salzgurkensaft und Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen. Karotten waschen. Salzgurken reiben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Salzgurke und Zwiebel in einer Pfanne mit Butter anbraten. Karotten hinein reiben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Kartoffeln schälen, klein würfeln, hinzugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Sahne einrühren. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren und auspressen. Suppe mit Dill, getrocknetem Dill, einer Prise Muskat, Honig, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Schlesische Würste im Geflügelfond ca. 15 Minuten kochen, danach in Scheiben schneiden und zur Suppe geben. Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 7 Minuten kochen, pellen und halbieren.

Petersilienwurzel waschen und mit Sparschäler schälen. Schale in einem Topf mit Pflanzenöl frittieren. Salzgurke in Scheiben schneiden, auf Küchenpapier abtrocknen und ebenfalls frittieren.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Die Gurkensuppe wird mit Gemüse- und Fleischeinlage in einer Suppenschale angerichtet. Mit Sauerrahm und Ei garnieren. Frittierte Petersilienwurzel separat in einem kleinen Glas servieren.