

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Januar 2023 ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Roby Chiriatti**

**Kürbis-Kokos-Cremesuppe mit Mini-Tramezzini**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

400 g Hokkaido-Kürbis  
 ½ mittelgroße Zwiebel  
 ½ kleine rote Chilischote  
 5 g Ingwer  
 1 Orange  
 ½ EL Butter  
 300 ml Gemüsefond  
 125 ml Kokosmilch  
 ½ TL Currypulver  
 ½ TL gemahlener Kurkuma  
 ½ EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Chilihälften in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Ingwer, Chili und Kürbis zugeben und ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Currypulver und Kurkuma bestäuben und mit Gemüsefond ablöschen.

Orange heiß abspülen und die Schale einer halben Orange abreiben, dann den Saft auspressen. Saft und Abrieb in die Suppe geben, aufkochen und ca. 12 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Suppe pürieren, Kokosmilch zugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Mini-Tramezzini:**

3 Scheiben Toastbrot  
 ½ reife Avocado  
 2 getrocknete Tomaten in Öl  
 ½ Schalotte  
 ½ Limette  
 ½ Zweig Basilikum  
 Olivenöl, zum Rösten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toastscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten. Mit einem runden Ausstecher 4 kleine Toasts aus jeder Scheibe ausstechen.

Avocado von Kern und Schale befreien. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und fein pürieren. Saft der Limette auspressen. Ca. einen halben Esslöffel Saft zur Avocado geben und verrühren.

Getrockneten Tomaten fein hacken. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Basilikumblätter vom Zweig zupfen und in feine Streifen schneiden. Alles zum Avocadopüree geben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sechs kleine Toastscheiben mit der Creme bestreichen und die übrigen Scheiben darauf setzen und leicht andrücken.

**Für die Garnitur:**

½ Lauchzwiebel  
 1 EL geröstete Kürbiskerne  
 1 EL getrockneter Koriander  
 Steirisches Kürbiskernöl, zum  
 Beträufeln

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Kürbiskerne trocken in einer Pfanne anrösten. Suppe mit Lauchzwiebel, Kürbiskernen und Koriander garnieren. Suppe mit Kürbiskernöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Isabelle Gebhardt**

## **Pilz-Cappuccino mit Shiitake-„Speck“ und Knoblauch-Pfannbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Pilz-Cappuccino:**

300 g gemischte Pilze, z.B. Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge  
 5 g getrocknete Pilze  
 1 Kartoffel  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 1 TL Butter  
 100 ml Hafer-Cuisine  
 150 ml Hafermilch Barista  
 100 ml Weißwein  
 300 ml Gemüsefond  
 ¼ Bund frischer Thymian  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und zusammen mit dem Thymian in einem Topf mit Butter anschmoren. Pilze putzen, Kartoffel schälen. Beides würfeln und mit in den Topf geben. Kurz anbraten, dann mit Wein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Köcheln lassen.

Suppe pürieren, Hafer-Cuisine hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hafermilch aufschäumen und als Milchschaum auf den „Cappuccino“ geben.

### **Für den Shiitake-„Speck“:**

100 g Shiitake  
 Olivenöl, zum Marinieren  
 Salz, aus der Mühle

Olivenöl in eine kleine Schale geben und salzen. Shiitake in feine Streifen schneiden und mit gesalzenem Olivenöl einpinseln. 20 Minuten auf oberer Schiene im vorgeheizten Ofen rösten.



Die Pilzstiele sollten Sie nicht entsorgen. Aus ihnen können Sie einen aromatischen Pilzfond kochen.

### **Für das Knoblauch-Pfannbrot:**

½ Knoblauchzehe  
 6 EL Naturjoghurt, 3,8 % Fett  
 150 g Dinkelmehl  
 1 TL Backpulver  
 1 Zweig Thymian  
 1/3 Bund glatte Petersilie  
 1-2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Mehl mit Joghurt, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig kneten.

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Petersilie, Thymian, Olivenöl und Salz in einem Mörser zerstoßen.

Den Teig zu einem Fladen ausrollen und mit der Knoblauch-Paste bestreichen. Teig von unten über die Füllung ziehen und glattstreichen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten etwa 10 Minuten ausbacken.

### **Für Garnitur:**

1 Zweig Petersilie  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Suppe mit Petersilie und Pfeffer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maximilian Hinderhofer**

## **Hirtenkäse in Rosmarin-Panko-Panierung mit Apfel-Chutney und Feldsalat im Parmesankörbchen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Hirtenkäse:**

150 g Hirtenkäse  
2 Eier, Größe M  
3 Zweige Rosmarin  
100 g Panko-Paniermehl  
100 g Mehl  
100 ml Sonnenblumenöl

Die Rosmarinnadeln abzupfen und klein häckseln. Mit Panko vermischen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Rosmarin-Panko-Mischung bereitstellen. Hirtenkäse erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Rosmarin-Panko-Mischung wenden.

Panierten Käse langsam und gleichmäßig in Sonnenblumenöl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für das Apfel-Chutney:**

2 leicht säuerliche Äpfel  
1 Zwiebel  
50 ml Apfelessig  
50 ml Apfelsaft  
150 ml Ahornsirup  
30 g Honig  
1 Zimtstange  
1 Gewürznelke  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit den Äpfeln in einen Topf geben. Honig hinzugeben und karamellisieren lassen. Dann mit dem Apfelessig ablöschen. Apfelsaft, Ahornsirup, Honig, Zimtstange und Gewürznelke hinzugeben. Gut einköcheln lassen, bis das Chutney leicht eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Feldsalat:**

150 g Feldsalat  
1 Granatapfel  
1 Orange  
2 Knoblauchzehen  
20 g mittelscharfer Senf  
50 ml Granatapfel-Balsamicoessig  
50 ml Olivenöl  
50 g Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und trockenschleudern.

Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, Granatapfel-Essig, Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch abziehen und pressen. Zum Dressing geben.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zum Salat geben. Dressing zugeben und vor dem Servieren alles miteinander vermengen.

### **Für das Parmesankörbchen:**

200 g Parmesan  
1 Zweig Rosmarin

Rosmarinnadeln abzupfen und klein häckseln. Parmesan fein reiben. Backpapier auf Pfannengröße zuschneiden und in die Pfanne hineinlegen. Parmesan darauf verteilen. Rosmarin über den Käse streuen. Käse langsam schmelzen, dann herausnehmen und in eine kleine Schüssel geben. Leicht andrücken und Parmesan fest werden lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Reinl

## Zweierlei von der Avocado: Avocado-Mais-Blini und gegrillte Avocado mit Jakobsmuschel-, Garnelen- und Seeteufel-Ceviche

Zutaten für zwei Personen

### Für die Avocado-Mais-Blini und Jakobsmuschel-Garnelen-Ceviche:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln  
2 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale  
1 Avocado  
100 g Mais aus der Dose  
2 Limetten  
2 Eier  
80 g Mehl  
1 TL Backpulver  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Mais auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Garnelen ggf. putzen. Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Jakobsmuscheln und Garnelen mit Abrieb und Saft von einer Limette vermischen und 20-30 Minuten zugedeckt kaltstellen.

Avocado entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen, würfeln und mit einem Esslöffel Limettensaft zerdrücken.

Eier mit Mehl und Backpulver verrühren, Avocado und Mais untermischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Je 2-3 Esslöffel Masse hineingeben, etwas flach drücken und von jeder Seite goldbraun ausbacken.



**PROFI  
TIPP**

Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand November 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

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

- 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)

### Für die gegrillte Avocado mit Seeteufel-Ceviche:

250 g Seeteufelfilet, Sushi Qualität, ohne Haut  
1 Avocado  
1 Tomate  
100 g Ananas  
2 Limetten  
1 TL gelbe Chilisauce  
1 Bund Koriander  
Neutrales Öl, zum Einpinseln  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Seeteufel abbrausen und trockentupfen. In 1 cm große Stücke würfeln. Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Fisch mit Saft und Abrieb in einer Schüssel vermischen und 20–30 Minuten zugedeckt kaltstellen.

Tomate halbieren, entkernen und klein würfeln. Ananas schälen und in gleich große Stücke wie die Tomate schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken. Koriander, Chilisauce, Tomate und Ananas vermengen.

Avocado halbieren und entkernen. Die Schnittfläche mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne 4-5 Minuten grillen.

Fisch unter Tomate und Ananas mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Avocado füllen.



Laut WWF sollte der **Seeteufel** nicht die erste Wahl sein und als echte Delikatesse betrachtet werden. Sollten Sie ihn dennoch zubereiten wollen, dann empfiehlt WWF Fische aus folgenden Gebieten (Stand: November 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundlangleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.