

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2021** ▪  
**Tagesmotto „Grün“ mit Nelson Müller**



**Lars Vogels**

**Erbssuppe mit Avocado-Feta-Tatar und Lamm-Topping**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**  
 700 g TK-Erbsen  
 1 Zwiebel  
 100 g Knollensellerie  
 300 ml Weißwein  
 300 ml Gemüsefond  
 200 ml Sahne  
 1 Vanilleschote  
 1 EL Honig  
 Etwas Stärke zum Binden  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Fleur de Sel  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Suppe Zwiebel abziehen und klein schneiden. Sellerie schälen und würfeln. Beides in einem Topf in Olivenöl andünsten. Mit Wein und Fond aufgießen, Sahne und Erbsen hinzufügen. Vanille der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Suppe mit Vanillemark und Honig abschmecken.

Suppe aufkochen lassen und anschließend pürieren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und ggf. mit etwas Stärke binden.

**Für das Tatar:**  
 200 g Feta  
 1 Avocado  
 1 rote Chilischote  
 1 EL heller Balsamicoessig  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch auslösen. Ebenfalls fein würfeln. Chilischote klein hacken. Feta und Avocado vermengen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Balsamico hinzufügen und alles gut vermengen

**Für das Lammfilet:**  
 2 Lammfilet  
 1 Zweig Rosmarin  
 2 EL Olivenöl  
 1 EL Butter  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Filet in Öl in der Pfanne erhitzen.

Filets darin mit Knoblauch und Rosmarin bei starker Hitze 2 Minuten rundum braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen, Butter hinzufügen und schmelzen. Alles kurz schwenken und dann ruhen lassen.

**Für die Garnitur:**  
 1 Bund Petersilie  
 1 Stängel Minze

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Tatar mit Hilfe eines Servierings in Suppenteller anrichten. Suppe drum herum gießen und mit Lamm, Kräutern und Öl garniert servieren.



Lukas Kiesewetter

## Grüne Ravioli mit Spinat-Ricotta-Eigelb-Füllung und Babymöhren

Zutaten für zwei Personen

### Für die Ravioli:

200 g Weizenmehl Typ 405  
100 g Hartweizengrieß  
2 mittelgroße Eier  
75 g TK-Blattspinat  
1 Bund Salbei  
100 g Butter  
1 Prise Salz

Das Mehl sieben und mit Gries vermischen. Eine Mulde formen und Eier hineinschlagen. Spinat ausdrücken, in die Mulde geben und mit einer guten Prise Salz abschmecken. Danach nach und nach zu einem Teig verrühren und anschließend einige Minuten kneten. Teig in Frischhaltefolie ruhen lassen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Salbei einlegen.

### Für die Füllung:

100 g frischer Babyspinat  
200 g Ricotta  
6 Eier

Babyspinat klein schneiden und mit Ricotta vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier trennen und Eigelb zur Seite stellen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Teig dünn ausrollen. Spinat-Ricotta-Füllung gleichmäßig darauf verteilen, je ein Eigelb darauf geben und eine zweite Lage Teig darauf geben und Ravioli gleichmäßig ausstechen.

Ravioli etwa 3 Minuten in Salzwasser garen und anschließend in Salbeibutter durch die Pfanne ziehen.

### Für die Babymöhren:

1 Bund Babymöhren mit Grün  
100 g Butter  
1 EL Zucker  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babymöhren schälen, putzen und das Grün kürzen.

Anschließend in etwas Öl und zerlassener Butter in einer Pfanne mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker glasieren.

### Für die Garnitur:

100 g Parmesan  
100 g Pinienkerne

Parmesan hobeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Urania Römer

## Lammstielkoteletts mit Kräuter-Pesto und grünem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

### Für das Fleisch:

- 3 Lammstielkoteletts, à 150 g,  
(mit Knochen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund Rosmarin
- ½ Bund Estragon
- ½ Bund Bärlauch
- Einige Salbeiblätter
- 1 EL Butter
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein hacken. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Einige Kräuter für das Pesto zur Seite legen. Lamm mit Kräutern, Öl, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer 10 Minuten marinieren. Anschließend Lamm in einer Pfanne rundherum in Öl und Butter anbraten.

### Für das Gemüse:

- 100 g grüner Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Brokkoli
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g grüne TK-Erbsen
- 1 grüne Chilischote
- ½ TL Agavendicksaft
- 1 Zitrone
- 10 ml trockener Weißwein
- 2 EL heller Balsamicoessig
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Kerbel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel von holzigen Enden befreien und in schräge Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen und mit Zuckerschoten und Bohnen blanchieren. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl anschwitzen und blanchiertes Gemüse und Erbsen dazu geben. Mit Weißwein und Balsamico ablöschen und köcheln lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Agavendicksaft und Chili würzen. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und über das Gemüse streuen.

### Für das Pesto:

- 50 g Parmesan
- 50 g Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend mit dem Parmesan in einem Mixer mixen. Den Mix mit den Kräutern von oben und Öl zu einem Pesto weiterverarbeiten.

Lamm mit Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Thorsten Hamann

## Kräuter-Risotto mit frittierten Riesengarnelen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Risotto:

1 Schalotte  
1 Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
½ Tasse Risotto-Reis  
2 Tassen Geflügelfond  
50 ml Weißwein (z.B. Grauburgunder)  
150 g Butter  
75 g Parmesan  
Salz, aus der Mühle

Den Ingwer, Knoblauch und die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Butter anbraten. Reis dazugeben und mitbraten. Wenn der Reis glasig aussieht, mit Weißwein ablöschen. Geflügelfond erwärmen und nach und nach hinzufügen. Risotto regelmäßig rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschließend Parmesan reiben, unterheben und nochmals mit etwas Butter und Salz abschmecken.

### Für die grüne Sauce:

100 g frischer Spinat  
100 g Tiefkühlerbsen  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Dill  
½ Bund Minze  
50 ml Geflügelfond

Petersilie, Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und mit Spinat, Erbsen und Geflügelfond in einem Mixer glattrühren. Die grüne Sauce unter das Risotto rühren.

### Für das Gemüse:

2 Stangen grüner Spargel  
6 Stängel wilder Brokkoli  
1 Rosenkohl  
3 Stängel Grünkohl  
50 g Shimenji-Pilze  
Olivenöl, zum Anbraten  
Butter, zum Anbraten  
Neutrales Pflanzenöl zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spargel und den Brokkoli kleinschneiden, bei mittlerer Hitze in Butter und Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz bevor diese fertig gegart sind, noch einzelne Rosenkohlblätter und Pilze hinzugeben.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Grünkohl darin kurz frittieren.

### Für die Garnelen:

4 schwarze küchenfertige Tigergarnelen  
1 Zitrone  
2 Eier  
3 EL Mehl  
100 g Panko  
½ TL Chiliflocken  
2 L Rapsöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Die Garnelen von der Schale befreien, am Rücken mit einem scharfen Messer einschneiden und den schwarzen Darm entfernen.* Die Garnelen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Pankomehl in drei Tellern aufbauen. Garnelen mit Chili, Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und dann in der genannten Panierstraße jeweils wenden.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Garnelen bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten rundherum goldbraun braten. Garnelen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



*Wie Fischprodukte können Garnelen aus Wildfang das MSC-Siegel tragen. Die Bodenbewohner dürfen zum Beispiel nur mit Netzen gefangen werden, aus denen Fische herausschwimmen können und die dem Meeresboden nicht schaden.*

*Seit 2014 tragen Garnelenprodukte aus Aquakultur das ASC-Siegel. Die Kernanforderungen sind: internationale Arbeitsstandards einhalten, der Bevölkerung den Küstenzugang lassen, keine Antibiotika nutzen, überwiegend zertifiziertes Fischmehl füttern, die Wasserqualität oft prüfen. Maximale Besatzdichten gibt es nicht. Öko- und Sozialprüfungen sind für neue Farmen Pflicht.*

*Bio-Garnelen tragen das EU-Bio-Logo und/oder das Naturland-Logo. Bei Naturland kommen Sozialstandards für die Angestellten der Farmen wie etwa Mindestlöhne sowie Arbeitsverträge mit Überstundenregelungen hinzu.*

**Für die Garnitur:** Pistazien und Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Salzen

- 1 Kasten Erbsenkresse
- 1 Handvoll essbare Blüten
- 20 g Pistazien
- 20 g Cashewkerne
- Salz, aus der Mühle

Risotto in tiefen Teller anrichten, die Garnelen und das Gemüse darauf anrichten und mit Kresse und essbaren Blüten, Pistazien und Cashew garniert servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2021** ▪  
**Zusatzgericht von Nelson Müller**



**Irish Hereford Rinderhüfte auf Grünkohl und  
Schwarzbierjus**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Grünkohl:**

250 g Grünkohl  
 250 g Wirsing  
 1 Schalotte  
 2 EL Olivenöl  
 1 EL kalte Butter  
 Muskatnuss  
 Chilisalز, aus der Mühle

Den Grünkohl von den harten Stielen zupfen und in kleine Blättchen zupfen. Die Wirsingblätter von den Blattrippen schneiden und in 1,5 cm große Blätter schneiden. Beides etwa 4-5 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken und überschüssiges Wasser ausdrücken.

Schalotte abziehen und in einem kleinen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Vor dem Anrichten Grünkohl und Wirsing zu den Schalotten geben. Zum Schluss mit Chilisalز und etwas Muskatnuss würzen und nach Belieben die Butter unterrühren.

**Für das Fleisch und die Jus:**

2 Irisch Herford Hüftsteaks à 200 g  
 100 ml Schwarzbier  
 250 ml Jus  
 50 g Butter  
 Neutrales Öl, zum Anbraten  
 Meersalz

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten etwa 2 Min. scharf anbraten und im Anschluss für ca. 5 min in den Ofen schieben.

Die Pfanne degreassieren und mit Bier und der Jus ablöschen.

Etwas reduzieren lassen und mit der Butter die Sauce abbinden.

Das Fleisch aus dem Ofen herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Grünkohl und Wirsing auf Teller mittig anrichten. Das Fleisch aufschneiden, danebengeben, mit Meersalz bestreuen und mit Schwarzbierjus garniert servieren.