

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. März 2021** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Marcel Juhas

Thailändischer Mango-Porree-Salat mit Garnelen im Kokos-Pankomantel und Mango-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:
 1 reife Mango
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 1 Karotte
 1 Porree
 50 g Rucola
 2 Limetten
 1 rote Chilischote
 25 g Erdnüsse
 1 Bund Minze
 1 EL Sojasauce
 1 EL Zucker
 3 EL Erdnussöl
 1 Prise Salz

Die Schale einer Limette fein abreiben, anschließend beide Limetten halbieren und auspressen. Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken und mit Limettensaft, Limetten abrieb, Sojasauce und Zucker verrühren. Erdnussöl unterschlagen und Dressing mit Salz abschmecken.

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Rucola abbrausen und trockenwedeln. Mango schälen, entkernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Beide Paprika halbieren, von den Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen und grob raspeln. Porree in

feine Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und mit Mango, Paprika, Rucola, Karotte und Porree in einer großen Schüssel vermischen. Dressing unterheben und mit Erdnüssen bestreuen.

Für die Garnelen:
 8 Riesengarnelen, mit Schwanz, ohne Schale
 3 Eier
 200 g Pankomehl
 100 g Kokosraspeln
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Panko mit Kokosraspeln vermischen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen auf Holzspieße stecken und zuerst mit den Eiern und anschließend im Paniermehl wenden. Spieße 3-5 Minuten in heißem Öl goldgelb frittieren.



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.

Für das Chutney: Für das Chutney Mango schälen, entkernen und grob würfeln. Chili fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.
1 reife Mango
½ Bund Koriander Koriandersaat und Schwarzkümmel fein mahlen anschließend in einer
1 rote Chilischote Pfanne leicht anrösten. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren
1 Limette und auspressen. Mango pürieren mit allen Zutaten mischen. Final mit
1 TL Koriandersaat Zucker und Salz abschmecken.
1 EL brauner Zucker
1 TL Schwarzkümmel
1 Prise Salz

Salat auf Bananenblättern anrichten. Garnelenspieße dazulegen und das Chutney außen herum träufeln. Mit Blüten garniert servieren.



Julia Riedmiller

Sommerrollen mit Hoisin-Erdnuss-Sauce und Mangosalat

Zutaten für zwei Personen

Für Sommerrollen:

12 küchenfertige Garnelen
6 Blätter Reispapier
(16-18 cm Durchmesser)
60 g Glasnudeln
1 Karotte
½ Salatgurke
1 Romanasalatherze
½ Bund frische Minze
½ Bund Koriander
½ Bund Thai Basilikum
½ Bund Schnittlauch
Sesamöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Glasnudeln kurz in Wasser einweichen.

Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Gurke halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und in feine Stifte schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Salat waschen und in kleine Stücke zerkleinern.

Garnelen in etwas Sesamöl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Reispapier einzeln in kaltes Wasser tauchen, damit die Blätter elastisch werden. Auf einem flachen Teller geben. Glasnudeln, Garnelen, Karotten, Gurken, Salat und Kräuter in der Mitte des Reispapiers platzieren und einrollen.

Für die Sauce:

½ Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
1 TL Sesamöl
1 Prise brauner Zucker
2 EL Limettensaft
60 g Erdnussbutter
2 EL Hoisin-Sauce
1 ½ EL Sojasauce

Knoblauch abziehen und mit Chili fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. 1 Prise Zucker hinzufügen und mit 50 ml Wasser ablöschen. Limette halbieren und auspressen. Limettensaft, Erdnusscreme, Hoisin- und Sojasauce unterrühren. Topf beiseitestellen und abkühlen lassen.

Für den Mangosalat:

1 Mango
1 Karotte
½ Gurke
1 Frühlingszwiebel
1 Limette
½ rote Chilischote
½ Bund Minze
1 EL Sojasauce
1 TL Zucker
1, 5 EL Sesamöl
50 g Erdnüsse
50 g helle Sesamsaat
Salz, aus der Mühle

Mango und Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Salatgurke waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und klein zupfen. Chili sehr fein schneiden.

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis diese duften.

Für das Dressing Limettenschale abreiben und halbieren und auspressen. Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Zucker und Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Sesamöl mit einem Schneebesen unterschlagen und mit Salz abschmecken.

Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing marinieren. Mit den gerösteten Erdnüssen und etwas Sesamsamen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leonie Titze

Türkische Mantı mit Knoblauch-Joghurt, Nussbutter und Minze

Zutaten für zwei Personen

Für die Mantı:

200 g Mehl
1 Ei
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Ei, etwas Salz und 25 ml Wasser zu einem Nudelteig verkneten und abgedeckt etwas ruhen lassen.

Für die Hackfleischfüllung:

75 g Rinderhackfleisch
75 g Lammhackfleisch
1 Schalotte
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, klein hacken und mit dem Rinder- und Lammhackfleisch vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Nudelteig dünn ausrollen und in Quadrate schneiden. Etwas von der Hackfleischfüllung darauf geben und gut verschließen. 5 Min in kochendes Salzwasser geben.

Für den Joghurt:

300 g Naturjoghurt
2 Knoblauchzehe
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Nussbutter:

120 g Butter
Paprikapulver edelsüß, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Butter im Topf schmelzen und braun werden lassen. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

Für die Garnitur:

½ Bund Minze
½ TL Chiliflocken
50 g Walnüsse

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein zupfen. Walnüsse in einer Pfanne rösten.

Mantı mit Nussbutter auf Tellern anrichten, Joghurt darüber geben und mit Minze, Walnüssen und Chili dekoriert servieren.



Jan Matthes

Ziegenkäse-Crostini mit Feigen-Chutney und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Feigen-Chutney:

250 g frische Feigen
125 g rote Zwiebeln
40 ml weißer Balsamicoessig
25 ml roter Portwein
50 g Rohrzucker
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl

Die Feigen in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig dünsten, mit Balsamicoessig und Portwein ablöschen. Feigen, Rohrzucker und Cayennepfeffer zugeben und sämig einkochen.

Für das Ziegenkäse-Crostini:

1 Packung Blätterteig
400 g gereifte Ziegenweickäserolle
100 g Honig
4 Zweige Thymian

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kreise vom Blätterteig und dem Ziegenkäse mit dem gleichen Durchmesser ausstechen und im Ofen nebeneinander backen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Honig mit Thymian verrühren und auf den Ziegenkäse geben. Vor dem Servieren mithilfe eines Bunsenbrenners gratinieren.

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräutersalat
100 g Frisée Salat
2 frische Feigen
50 ml weißer Balsamicoessig
1 Zitrone
100 ml Rapsöl
1 TL mittelscharfer Senf
50 ml Ahornsirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter und Frisée-Salat abbrausen, trockenwedeln und vermengen. Zitrone halbieren und auspressen. Aus Balsamicoessig, Rapsöl, Zitronensaft, Senf und Ahornsirup ein Dressing erstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing marinieren.

Feigen aufschneiden und als Garnitur darauf legen.

Salat mit Hilfe eines Anrichterings auf Teller portionieren. Darauf jeweils eine Scheibe Blätterteig und eine Scheibe Ziegenkäse geben. Mit dem Feigenchutney verfeinern.