

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2021** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Kolja Radau

**Pastinakensuppe mit Trüffelschaum und Pastinaken-
und Speck-Chips**

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

75 g Kartoffeln
 300 g Pastinaken
 1 Schalotte
 125 ml Sahne
 750 ml Gemüsefond
 1 Bund Petersilie
 20 g Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Schalotten abziehen, klein schneiden und in der Butter anbraten. Pastinaken schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Kartoffeln schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Kartoffel- und Pastinaken-Würfel kurz mitbraten und dünsten. Alles mit Fond und Sahne ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Suppe mit einem Stabmixer pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Petersilie garnieren.



Wenn man mit Wein arbeitet, ist es wie bei einem Risotto bei einer Suppe auch empfehlenswert, den Wein erstmal verdunsten zu lassen und erst danach mehr Wein dazugeben. So bleibt der Wein-Geschmack dezent.

Für die Pastinaken-Chips:

1 Pastinake
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Meersalz

Pastinake waschen, trockentupfen, von Enden befreien und mit einer Reibe in dünne Streifen hobeln. Anschließend kurz in Öl frittieren und nach dem Rausholen mit einem Küchenpapier trockentupfen. Salzen.

Für die Speck-Chips:

100 g fetthaltige Scheiben Speck

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Speck auflegen. Das Blech für ca. 10-12 Minuten in den Ofen schieben. Knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und auf Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen.

Für den Trüffelschaum:

1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 kleiner Wintertrüffel
 200 ml Sahne
 1 EL Olivenöl
 1 EL Trüffel-Öl
 100 ml Weißwein
 300 ml Gemüsefond
 Zucker, zum Abschmecken
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und mit dem Trüffel klein würfeln. Alles im Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und 1-2 Minuten verkochen lassen. Gemüsefond und Sahne zugeben und 10 Minuten einkochen lassen. Den Sud mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili würzen. Trüffel-Öl zugeben. Trüffelsud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kim Nadja Murr

Falafel mit Petersilien-Salat und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

½ Dose Kichererbsen
 1 Frühlingszwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 ¼ Bund glatte Petersilie
 ¼ Bund frischer Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 ½ TL Kardamom
 1-2 EL Kichererbsenmehl
 oder Paniermehl
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Drittel der Kichererbsen fein mörsern oder mixen. Ein Drittel etwas gröber mörsern oder mixen. Alles vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Frühlingszwiebel und Koriander mit Kreuzkümmel, Kardamom, Salz, Pfeffer und Knoblauch mörsern und zu der Kichererbsenmasse geben. Mit dem Mehl binden und kleine Kugeln formen. Diese Kugeln dann in Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

100 g Couscous
 2 Tomaten
 ¼ Salatgurke
 1 Granatapfel
 1 Zitrone
 1 EL Granatapfelsirup
 200 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 ½ Bund frische Minze
 2 Bund glatte Petersilie
 1 TL Ras el Hanout
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond im Topf erhitzen und über den Couscous geben. Alles gut durchziehen lassen. Granatapfel entkernen. Tomaten und Gurke waschen, trockentupfen, ggfs. von Enden befreien, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und die Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous, Tomaten, Gurke, Granatapfelkerne, Granatapfelsirup und Ras el Hanout miteinander vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl und Zitronensaft zum Salat geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe
 ¼ Zitrone
 3,5% Naturjoghurt
 ½ Bund frische Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit etwas Salz reiben. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Joghurt und Knoblauch verrühren. Zitrone halbieren, eine Viertel Zitrone auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Petersiliensalat auf einem Teller anrichten. Falafel dazugeben und den Minz-Joghurt separat dazu reichen. Das Gericht servieren.



Karl Braun

Pinkfarbenes Forellentatar mit Rote-Bete-Carpaccio und Rösti

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
 2 Forellenfilets, à ca. 100 g,
 ohne Haut und Gräten
 3-5 vorgegarte Rote Beten
 10 g frischer Meerrettich
 2 Essiggurken
 1 Schalotte
 ½ Elstar Apfel
 150 g Frischkäse Doppelrahmstufe
 3 EL Olivenöl
 2 EL weißer Weinessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

80 g der Roten Bete in sehr feine Würfel schneiden. Meerrettich schälen. Eine Rote Bete grob zerkleinern und mit Frischkäse, Essig, Meerrettich, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer pinken Masse mixen. Forellenfilets waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein schneiden. Essiggurken fein würfeln. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Zwiebel mit Rote-Bete-Würfeln, Apfel und Essiggurken vermischen. Öl und die pinke Frischkäse-Masse hinzugeben und nochmal würzen, wenn nötig. Forellenwürfel zum Schluss unterheben.



Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind Forellen aus **europäischer Bio-Aquakultur** eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

Für das Carpaccio:
 2 vorgegarte Rote Beten
 1 Zitrone
 1 EL flüssiger Honig
 Etwas Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rote Beten in sehr feine Scheiben hobeln und auf Tellern anrichten. Zitronensaft mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und mit einem Pinsel über das Carpaccio geben.

Für die Rösti:
 4 Kartoffeln
 Muskatnuss, zum Reiben
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss reiben und 1 Msp auffangen. Kartoffeln schälen und fein reiben. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat mischen. Aus der Masse Rösti formen und in Öl in einer Pfanne goldgelb ausbacken.

Für die Garnitur:
 Etwas frischer Meerrettich
 2 EL Butter
 Brunnekresse

Meerrettich schälen, mit einem Messer schaben und in Butter ausbraten.

Tatar auf das Rote-Bete-Carpaccio geben und mit dem gebratenen Meerrettich und den Rösti servieren.



Susanne Zeiler

St.-Petersfisch-Suppe mit Blumenkohl-Puffer

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 2 St. Petersfischfilets (im Handel bekannt unter Tilapiafilets)
- 2 Zwiebeln
- 3 türkische Paprika (dolmalik biber)
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 1 EL roter Aceto Balsamico
- 500 ml Gemüsefond
- 2 EL Worcestersauce
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Zweig Basilikum
- 1 Zweig Blattpetersilie
- 1 Zweig Paprikapulver
- ½ TL Tschubritza
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl glasig schmoren. Etwas Tomatenmark hinzugeben.

Paprika schälen, von Kernen und Scheidewänden befreien, klein schneiden und mit dazugeben. Alles eine Weile schmoren lassen.

Basilikum und Blattpetersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Fischfilets waschen, trockentupfen, klein schneiden und zu den anderen Zutaten hinzugeben. Passierte Tomaten, Worcestersauce und Gemüsefond hinzufügen. Mit Balsamico, Agavendicksaft, Petersilie, Basilikum, Tschubritza, Paprikapulver, Salz, Pfeffer abschmecken



Möchten Sie einen St. Petersfisch kaufen, empfiehlt die Umweltschutzorganisation WWF St. Petersfische aus dem Fanggebiet um die **Azoren im Nordostatlantik FAO 27**, die mit **Handleinen** gefangen wurden. Akzeptabel sind außerdem St. Petersfische, die im **mittleren Ostatlantik FAO 34 bei Marokko** mit **Schleppangeln und Handleinen** gefangen wurden sowie Fische aus der **Küste Portugals (Nordostatlantik FAO 27)**, die mit Handleinen und Grundlangleinen gefangen wurden.

Für die Puffer:

- 500 g Blumenkohl
- ¼ Chillischote
- 1 Schuss Milch
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- Muskatnuss, zum Reiben
- Pflanzenöl, zum Ausbacken
- Butter, zum Ausbacken

Die Chilischote waschen, trockentupfen, halbieren, putzen und klein würfeln. Muskatnuss reiben und eine Messerspitze auffangen.

Blumenkohl abbrausen, putzen, in Röschen teilen und klein hacken. Mehl mit Milch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Muskat glattrühren. Ei unterrühren, dann Blumenkohl und Chili untermischen.

Von der Masse pro Plätzchen jeweils 1-2 EL in eine heiße, beschichtete Pfanne geben, mit 2-3 EL Öl oder Butter anbraten und flach drücken. 3-4 Minuten goldbraun braten, wenden und in 3-4 Minuten goldbraun fertig backen.

Für die Garnitur:

- 8 kleine Tomaten

Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christof Dell

Kalbstatar mit Kartoffel-Möhren-Rösti, Parmesanschaum und Serrano-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Kalbsfilet
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
10 g Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbsfilet mit einem scharfen Messer in kleine, feine Würfel schneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in sehr feine Stücke schneiden und mit Olivenöl und Zitronenabrieb unter das Kalbfleisch rühren. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und gut verrühren.

Für die Rösti:

3 festkochende Kartoffeln
1 Möhre
1 Ei
1 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Öl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Möhren schälen und raspeln. Raspel anschließend durch ein Passiertuch drücken. Ei, Mehl, Salz und Pfeffer zu den Karotten- und Möhrenraspeln geben. Die Masse in einen Anrichtering setzen und in einer Pfanne in Öl anbraten. Bis zum Servieren warmhalten.

Für den Schaum:

250 ml Sahne
50 ml Milch
100 g Parmesan
Salz, aus der Mühle

Sahne und Milch aufkochen. Parmesan reiben und einrühren, bis er sich komplett auflöst. Mit Salz abschmecken. Bis kurz vor Schluss warm halten, dann mit dem Stabmixer zum Schaum schlagen.

Für den Chip:

2 Scheiben Serrano

Serrano-Scheiben in eine heiße Pfanne legen, bis sie kross sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.