

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2020** ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Thomas Martin**

**Artischocke mit Couscous und Paprikapüree**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Artischocke:**

- 2 Artischocken
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian

Von den Artischocken den Boden freisetzen und die feinen Haare entfernen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Tomaten waschen und trockentupfen. Böden der Artischocken zusammen mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, Knoblauch, Tomate und etwas Wasser bedeckt, sanft weichkochen.

**Für den Couscous:**

- 100 g Instant Couscous
- 1 Tomate
- 1 Stange Frühlingslauch
- 1 Zitrone
- 100 ml Gemüsefond
- ¼ Bund Koriander
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 1 Msp. Kreuzkümmelpulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingslauch putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Fond aufsetzen. Couscous mit dem heißen Fond übergießen und mit einer Gabel auflockern. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Petersilie vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Couscous mit Tomaten, Frühlingslauch und Zitronensaft vollenden.

**Für das Paprikapüree:**

- 2 rote Paprika
- 50 g Schalotten
- 50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika schälen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Schalotten mit Paprikastreifen und Olivenöl in einem Topf mit Deckel weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixstab pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Karlheinz Hauser**

## **Gambas mit Pomelosalat und Frühlingsrolle**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Gambas:**

- 20 küchenfertige Gambas, Größe 6/8 (Sea Water Qualität)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Thai-Basilikum
- 20 g rote Chili-Flakes
- 20 g Butter, zum Anbraten
- 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Gambas waschen und trockentupfen. Rosmarin, Thymian und Thai-Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Gambas bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Olivenöl, Butter sowie Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzugeben und leicht anbraten. Mit Butter und Öl etwas arrosieren.

Thai-Basilikum klein hacken und über die Gambas geben. Gambas außerdem mit Limettensaft und Chili-Flakes abschmecken.

### **Für den Pomelosalat:**

- 20 Kirschtomaten
- 15 Radieschen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 große milde Chilischote
- 2 Pomelos
- 1 Grapefruit
- 150 g Erdnüsse
- 40 g Erdnussöl
- 40 g Sesamöl
- ¼ Bund Thai-Basilikum
- ¼ Bund Koriander
- Sojasauce, zum Abschmecken
- Chili Chicken Sauce, zum Abschmecken
- Reisessig, zum Abschmecken
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pomelos schälen und die Segmente auslösen. Grapefruit schälen und filetieren. Pomelo- und Grapefruitfilets mit Erdnuss- und Sesamöl in einer Schüssel marinieren.

Zwiebel abziehen. Lauchzwiebeln putzen und Strunk entfernen. Beides in feine Streifen schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein hacken. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Radieschen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Erdnüsse in einer Pfanne rösten. Pomelo- und Grapefruitfilets mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Chili, Kirschtomaten, Radieschen, Koriander, Thai-Basilikum und zwei Drittel der Erdnüsse vermengen. Salat mit Sojasauce, Chili Chicken Sauce, Reisessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Frühlingsrolle:**

- 4 Blätter Frühlingsrollenteig
- 200 g Gambas, Größe 8/12
- 100 g Weißkohl
- 50 g Karotten
- 60 g grüner Spargel
- 100 g Sojasprossen
- 50 g Lauch
- 1 kleine rote Zwiebel

Weißkohl, Lauch, Spargel, Sojasprossen und Karotten putzen und ggfs. vom Strunk befreien. Karotten schälen. Alles in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Weißkohl, Lauch, Spargel, Sojasprossen, Karotten und Zwiebel in Sesamöl anschwitzen, salzen und abkühlen lassen. Koriander unterheben.

Gambas waschen, trockentupfen und ggf. den Darm entfernen. In Würfel schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten und dann unter das Gemüse mischen. Gemüse und Gambas mit Sojasauce, Ketjap Manis, Dayong-

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1 Ei                             | Gewürz sowie Salz und Pfeffer abschmecken und gut einkochen lassen.          |
| 100 ml Sojasauce                 | Die Füllung auf einem Tuch abtropfen lassen und dann mittig auf dem          |
| 100 ml Ketjap Manis              | Frühlingsrollenteig füllen. Ei trennen, Eigelb auffangen und verquirlen. Die |
| 1 EL Sesamöl                     | Kanten des Frühlingsrollenteiges damit bestreichen. Frühlingsrollen          |
| 1 Bund Koriander                 | eindreihen und verschließen. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse           |
| 10 g Dayong-Gewürz               | erhitzen und die Frühlingsrollen langsam und vorsichtig bei ca. 170 Grad     |
| Neutrales Öl, zum Frittieren     | goldgelb frittieren.   |
| Salz, aus der Mühle              |  |
| Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |  |



**PROFI  
TIPP**

Die Füllung für die Frühlingsrolle muss schön trocken sein, sodass die Rolle nicht platzt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Christoph Ruffer**

## **Süßkartoffel-Kokossuppe mit asiatischen Garnelen-Hackbällchen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

400 g Süßkartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
5 Stangen Zitronengras  
400 ml Kokosmilch  
30 g Ingwer  
400 ml Gemüfefond  
10 Kaffirlimettenblätter  
2 EL Pflanzenöl, zum Anbraten  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden. Zitronengras putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. Kaffirlimettenblätter abzupfen. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Ingwer und Knoblauch zusammen mit Zitronengras und Limettenblättern anschwitzen. Süßkartoffelwürfel zugeben und kurze Zeit dünsten. Mit Fond ablöschen und Kokosmilch zugeben. Suppe für 15 Minuten leicht köcheln lassen und im Anschluss mit dem Pürierstab fein mixen. Suppe durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### **Für die Hackbällchen:**

150 g Schweinehackfleisch  
4 rohe, küchenfertige Riesengarnelen  
25 g Weißbrotbrösel  
4 Stangen Zitronengras  
1 Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
3 EL weißer Sesam  
1 Ei  
30 g Ingwer  
15 ml Sojasauce  
2 EL Pflanzenöl  
4 Zweige Koriander  
1 TL Korianderkörner  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam und Korianderkörner in einer Pfanne kurz rösten und danach in einem Mörser fein mahlen. Beides in eine Schüssel geben und Hackfleisch, Kreuzkümmel, Sojasauce, Ei und Weißbrotbrösel zufügen. Garnelen waschen, trockentupfen, klein schneiden und zum Hackfleisch geben. Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Chilischotenwürfel und Koriander zum Hackfleisch geben.

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und kleine Hackbällchen davon rollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin schön braun braten. Zitronengras putzen und Strunk entfernen. Fertige Hackbällchen auf Zitronengrasspieße stecken und warm halten.

### **Für die Garnitur:**

80 g Zuckerschoten  
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Zuckerschoten in Streifen schneiden und kurz kochen.

Die Süßkartoffel-Kokossuppe in tiefe Teller füllen und zwei Hackbällchen-Spieße anlegen. Zuckerschotenstreifen über der Suppe verteilen.

▪ **Die Kitchenschlacht – Menü am 24. März 2020** ▪  
**Zusatzgericht von Cornelia Poletto**



**Cornelia Poletto**

**Conny`s Pho Suppe**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

- 5 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 3 L kräftiger Fischfond
- 1 EL 5-Spice-Gewürzmischung
- 2 Sternanis
- 1 Kardamon Kapsel
- 1 Stange Zimt
- Kokosöl, zum Braten

Die Kardamon Kapsel zerdrücken. Schalotten, Knoblauch und Ingwer abziehen und schälen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit Sternanis, Kardamon, Zimtstange und der Gewürzmischung in etwas Kokosöl anrösten.

Mit Fond ablöschen und köcheln lassen.

**Für die Einlage:**

- 600 g Seeteufelfilet, ohne Haut
- 1 Packung Reisbandnudeln
- 500 g asiatische Pilze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 6 EL Erdnüsse
- 1 kleines Stück Ingwer
- Kokosöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Reisnudeln zunächst in warmen Wasser einweichen und danach in einem großen Topf im Wasser zum Kochen bringen. Ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Pilze und Frühlingszwiebeln putzen, klein schneiden und kurz in Öl anbraten. Ingwer schälen und fein hacken. Seeteufel waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und mit Ingwer und Salz marinieren. Kalt stellen.

Reisnudeln mit den Pilzen, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen in 6 Suppenschalen verteilen, den Seeteufel darauf schichten. Die heiße Suppe (von oben) darüber gießen.

**Für die separate Einlage:**

- 3 Handvoll Sprossen
- 1 Limette
- 4 Chilischoten
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Thai Basilikum
- Fischsauce, zum Abschmecken

Koriander, Minze und Thai Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette und Chili waschen, trockentupfen und vierteln. Koriander, Minze, Thai Basilikum, Limettenviertel und Chilischoten zusammen mit den Sprossen sowie der Fischsauce auf einem separaten Teller servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.