

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. August 2020 ▪
Warenkorb „Lachskotelett, Avocado, Aubergine“ mit Björn Freitag



Marco Van Der Kooi

Pulled Aubergine mit gedämpftem Lachs, Avocado-Mayonnaise, pochiertem Ei und Gurkenperlen

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachskoteletts, à ca. 200 g
2 TL Gewürzmischung für Fisch

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Lachs säubern, die Haut entfernen und für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Den Lachs mit etwas Fischgewürz betreuen und ca. 8 Minuten im Dampfgerar dämpfen.

Für die Pulled Aubergine:

1 Aubergine
100 ml Olivenöl
Mehl, zum Mehlieren
Sonnenblumenöl, zum Braten

Aubergine halbieren, beide Hälften in Olivenöl tunken, in Folie vakuumieren und in leicht kochendem Wasser ca. 15-18 Minuten garen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Aubergine nach der Garzeit aus der Folie nehmen und mit zwei Gabeln die Fasern ziehen. Die Fasern mehlieren und in Öl kross braten.

Für die Avocado-Mayonnaise:

1 Avocado
1 Zitrone
1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
150 ml neutrales Öl
Piment d' Espelette, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, Saft einer halben Zitrone auspressen und Zitrone waschen und trockentupfen. Etwas Zitronenschale abreiben.

Ei, Senf, etwas Zitronensaft und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Handblender auf höchster Stufe pürieren. Zum Schluss Zitronenabrieb unterheben. Die halbe Avocado fein würfeln und unter die Mayonnaise heben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Öl einer Pfanne erhitzen. Die andere Avocadohälfte in feine Streifen schneiden, mehlieren und kross ausbacken.

Für die Gurkenperlen:

½ Gurke
150 ml Weißweinessig
2 Lorbeerblätter
8 Pfefferkörner
60 g Zucker

Mit einem kleinen Kugelausstecher einige Gurkenperlen ausstechen.

Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zucker und Weißweinessig mit 100 ml Wasser kurz aufkochen bis der Zucker aufgelöst ist. Abkühlen lassen und in einen Gefrierbeutel geben. Gurkenperlen zugeben und marinieren.

Für das pochierte Ei:

1 Ei
1 Schuss Essig

Wasser mit einem guten Schuss Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Das Wasser mit einem Schneebesen zu einem Wirbel drehen und das Ei vorsichtig hineinschlagen, so dass es im Wirbel des Wasser pochiert wird.

Für die Garnitur: Fett von der Innenseite der Lachshaut entfernen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Lachshaut in den vorgeheizten Backofen geben, bis sie kross ist.

Die beiseite gestellte Lachshaut,
von oben
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs, Pulled Aubergine, pochiertes Ei und Avocado auf Tellern anrichten und mit Gurkenperlen, der krossen Lachshaut und Avocado-Mayonnaise garnieren.



Tim Löffler

Lachs-Avocado-Tatar mit gebratener Aubergine und Auberginen-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Lachskotelett, à 180 g, mit Haut
1 Avocado
1 Schalotte
1 Zitrone
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs ggfs. von Gräten befreien und die Haut abtrennen. Lachs in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten abziehen, fein hacken und zum Lachs zugeben.

Zitrone halbieren und auspressen. Tatar mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Avocadofleisch in feine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für die gebratene Aubergine:

1 Aubergine
100 ml Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Auberginen-Chips:

1 Aubergine
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und etwas ziehen lassen. Auberginenwasser abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben ausbacken bis sie goldgelb sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manar Bdeivi

Lachskotelett mit Avocado-Salat im Auberginenmantel

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 1 Lachskotelett, à 180 g, mit Haut
- 5 Knoblauchzehen
- 4 Limetten
- 2 Zitronen
- 8 EL Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- Einige Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Umluft vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und eventuell von Haut und Gräten befreien.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronen und Limetten halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Petersilie, Zitronen- und Limettensaft mit Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Marinade auf den Fisch verteilen und für ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Beilage:

- 1 reife Avocado
- 1 Gurke
- 1 Aubergine
- 2 Limetten
- 1 Schalotte
- 200 g Crème fraîche
- 1 Zweig Thymian
- Chili, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und auslöffeln, Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und trocken tupfen.

Auberginenscheiben in der Grillpfanne von beiden Seiten grillen.

Schalotte abziehen und hacken. Gurke schälen und klein schneiden.

Limetten halbieren und auspressen. Avocadofleisch mit der Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche, Schalotte und Gurke mischen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl, Limettensaft und Thymian abschmecken. Die gegrillten Auberginenscheiben mit dem Avocadosalat füllen und zusammenrollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. August 2020 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Kokos-Zitronengras-Suppe mit Lachsspießchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachsspießchen:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
2 Schalotten
2 cl Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und in dicke Scheiben schneiden.

Lachsfilet waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit Schalottenscheiben abwechselnd auf Holzstäbe aufspießen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Lachsspießchen darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kokos-Zitronengras-Suppe:

3 Stängel Zitronengras
2 Schalotten
1 Limette
200 ml Kokosmilch
1 Knolle Ingwer
300 ml Gemüsefond
3 Zweige Koriander
1 Prise Piment d' Espelette
2 EL Zucker
2 EL Rapsöl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zitronengras klein schneiden und dazugeben, mit dem Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit Fond ablöschen. Ingwer hobeln und dazugeben. Limette halbieren und auspressen. Kokosmilch, Limettensaft und Piment d'Espelette dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend die Kokosmilch unterrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Suppe und Koriander in einen Mixer geben und einmal durchmischen.

Abschließend durch ein Sieb passieren.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit dem Spießchen garnieren und servieren.