

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. April 2023 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Michaela Mayr

Kohlrabi-Lauch-Suppe mit Mandelmus, Garnelen-Spieß und Basilikum-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 1 Kohlrabi
- ½ Zucchini
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone, davon Saft
- 600 ml Gemüsefond
- 2,5 EL weißes, pures Mandelmus
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kohlrabi schälen und gleichmäßig würfeln. Lauchzwiebeln waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Kohlrabi und Lauchzwiebeln darin braten. Anschließend Zucchini und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und bei schwacher Hitze für 10 Minuten weich köcheln lassen.

Suppe in einen Hochleistungsmixer füllen, Mandelmus hinzugeben und alles cremig mixen. Suppe passieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

Für die Garnelen:

- 150 g küchenfertige Garnelen, ohne Köpfe und Schale
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1,5 EL Butter
- Salz, aus der Mühle

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Garnelen salzen und in Zitronensaft wenden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Garnelen darin braten, bis sie Farbe bekommen haben und sich „einkringeln“. Garnelen zum Servieren auf einen Spieß stecken.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Für das Öl:

- 15 g Basilikum
- Ca. 70 ml Olivenöl

Basilikum waschen und trockenwedeln. Basilikum und Olivenöl pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren und auffangen.

Für die Garnitur

Bunte, essbare Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jens Helfferich

Salat von geröstetem Blumenkohl mit karamellisierten Haselnüssen, Orangen-Tahin und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 1 mittelgroßer Kopf Blumenkohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Granatapfel
- 10 Stängel glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Bourbon-Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Röschen vom Blumenkohl trennen und in mundgerechte Stücke brechen. Waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl und reichlich Pfeffer aus der Mühle (ca. 30 Umdrehungen) und einer kräftigen Prise Salz (ca. 15 Umdrehungen) würzen und kurz ziehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die marinierten Blumenkohlröschen darauf verteilen. Schüssel nicht ausspülen und für das Dressing verwenden.

Blumenkohl in den heißen Ofen schieben und ca. 15-20 Minuten rösten. Der Blumenkohl sollte noch Biss und etwas Farbe angenommen haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Granatapfel halbieren und entkernen. Kerne waschen und von den bitteren Trennwänden befreien. Etwa 2/3 davon später zum Salat geben. Den Rest zur Dekoration aufbewahren.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Ebenfalls bei Seite stellen. Staudensellerie waschen, Kopf und Strunkansatz entfernen. In ca. 0,5 cm breite angeschrägte Stücke schneiden. Bei Seite stellen.

Kurz vor dem Servieren gerösteten Blumenkohl mit Granatapfelkernen, Petersilie und Staudensellerie vermengen.

Für das Dressing:

- 1 Zitrone, davon Abrieb
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Piment
- ½ gemahlener Ceylon Zimt
- 1 ½ EL naturtrüber Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Zimt, Apfelessig, Ahornsirup und Olivenöl in der zuvor verwendeten Schüssel mischen und ziehen lassen. Mit einer kräftigen Prise Pfeffer, 5 Umdrehungen an der Mühle, und etwas Salz, ca. 3 Umdrehungen, würzen. Zitrone waschen, Zeste von ¼ Zitrone abreiben und untermischen. Ziehen lassen.

Blumenkohlsalat mit dem Dressing vermengen. Final mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für das Orangen-Tahin:

- 1 Orange, davon Abrieb & Saft
- ½ Knoblauchzehe
- 5 TL Tahin
- 1 TL Senf

Orange waschen, Zeste abreiben. Frucht halbieren und auspressen. Orangensaft, Orangenzeste, Tahin und Senf verrühren. Knoblauch abziehen, dazu pressen und verrühren.

Für das Pfannenbrot:

150 ml Buttermilch
Butter, zum Braten
250 g Mehl
½ TL Backpulver

Maisgries oder Semola, zum Ausrollen
1 TL Schwarzkümmel
1 TL Zucker
1 TL Salz

Mehl mit der Buttermilch, Zucker, Salz und Backpulver zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zum Ausrollen Semola und Schwarzkümmel mischen und ca. handtellergroße Brote darin ausrollen/formen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Butter goldgelb backen. Vor dem Servieren achteln.

Für die Haselnüsse:

30 Haselnüsse
1 TL Puderzucker
Salz, aus der Mühle

Haselnüsse grob hacken und vorsichtig rösten. Mit etwas Salz würzen. Puderzucker über die gerösteten Haselnüsse sieben und karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Brettchen oder Teller abkühlen lassen. Vor dem Anrichten über den Salat geben.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Saft

Gericht je nach Geschmack mit Zitronensaft beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maren Schneider

Gestapeltes Ofen-Ratatouille mit Ziegenfrischkäse-Dip, Walnuss-Basilikum-Pesto und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Ratatouille:

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 kleine Tomaten
- 3 rote Cocktailtomaten
- 3 gelbe Cocktailtomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 EL getrocknete Kräuter der Provence
- Olivenöl, zum Bestreichen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Paprikaschote waschen, trocken tupfen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Blech mit Backpapier auslegen, mit Olivenöl bestreichen und Gemüse darauflegen. Gemüse mit Olivenöl einstreichen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Das Ganze für 15 Minuten im Ofen garen. Zum Servieren das Gemüse in einem Servierring abwechselnd stapeln.

Für den Ziegenfrischkäse-Dip:

- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Sahne
- 15 g Ingwer
- 1 Limette, davon Abrieb & Saft
- Zimt, zum Abschmecken
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Ingwer schälen und fein hacken. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, Saft auspressen und auffangen. Ziegenfrischkäse mit Sahne, Ingwer, Limettenschale und -saft verrühren. Zum Schluss mit Salz, Zimt und Zucker abschmecken.

Für das Pesto:

- 30 g Parmesan
- 3 EL Walnuskerne
- 1 Bund Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Zitrone, davon Saft
- 50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Basilikum waschen und trockenwedeln. Einige Blätter für die Garnitur zurücklegen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Walnuskerne grob hacken. Walnuskerne, Knoblauch, Basilikum, etwas Zitronensaft und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und das Ganze mit einem Pürierstab mixen. Parmesan, Salz und Pfeffer hinzugeben und anschließend so viel Olivenöl einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die karamellisierten Walnüsse:

- 30 g Walnuskerne
- 1 EL Zucker

Zucker in einer Pfanne schmelzen. Walnuskerne halbieren und im Zucker karamellisieren. Karamellierte Walnüsse aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und ggf. grob zerkleinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uwe Hafner

Apfel-Blutwurst-Türmchen mit gebratenen Jakobsmuscheln, Bohnensalat und Speckchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Türmchen:

300 g Blutwurst
2 grüne säuerliche Äpfel
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g leicht gesalzene Butter
1 EL feiner brauner Zucker
1 TL getrockneten Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden.

Butter und Zucker bei niedriger Temperatur zerlassen. Anschließend Apfel und Schalotte hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten braten, dann warmstellen.

Knoblauch abziehen und hacken. Blutwurst mit der Gabel zerdrücken und in einer beschichteten Pfanne 2-3 Minuten unter ständigem Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Knoblauch abschmecken.

Äpfel und Blutwurst abwechselnd in einem Ring schichten und bis zum Servieren warmstellen.

Für die Jakobsmuscheln:

4-6 küchenfertige Jakobsmuscheln
1 TL neutrales Pflanzenöl
Fleur de Sel, zum Würzen

Jakobsmuscheln vom Muskel befreien. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Muscheln darin scharf anbraten bis sie außen eine schöne Kruste bekommen, innen aber noch glasig sind.

Muscheln mit Fleur de Sel würzen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

Für die Bohnen:

150 g breite Bohnen
100 g kalte Butter
100 ml Hühnerfond
1 EL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser, zum Abschrecken

Bohnen waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden. Bohnen halbieren und mit einem Sparschäler oder Messer in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Hühnerfond in einem Topf erhitzen und mit der kalten Butter mixen. Mit etwas Speisestärke abbinden. Kurz vor dem Servieren die Bohnen in den andickten Fond geben, kurz erhitzen, schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Bacon-Chip:

6 Scheiben Bacon

Baconscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen knusprig backen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb
1-2 Zweige Minze
1-2 Zweige glatte Petersilie

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und über das Gericht geben. Kräuter waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jessica Kayas

Involtini vom Rinderfilet mit Tomaten-Parmesan-Füllung, Rotweinsauce und Polenta-Würfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

4 Scheiben Rinderfilet à ca. 4 mm
 6 getrocknete Tomaten in Öl
 2 Knoblauchzehen
 50 g Parmesan
 Butterschmalz, zum Anbraten
 4 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet ggf. plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Tomaten fein hacken und auf dem Fleisch verteilen. Parmesan reiben und über die Tomaten streuen. Fleisch zu festen Röllchen rollen. Knoblauch halbieren. Zusammen mit Rosmarin und Butterschmalz in eine Pfanne geben. Butterschmalz erhitzen.

Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Involtini aus der Pfanne nehmen und bei 60 Grad in den Backofen. Pfanne mit Knoblauch und Rosmarin für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel
 1 EL kalte Butter
 Rotwein, zum Ablöschen
 Balsamicocreame, zum Abschmecken

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Anschwitzen, dann mit Rotwein ablöschen und diesen etwas einreduzieren lassen. Sauce mit Balsamicocreame abschmecken und zum Schluss kalte Butter für die Bindung einrühren.

Für die Polenta-Würfel:

250 g Instant-Polentagrieß
 30 g Butter
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

1 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Polentagrieß unter ständigem Rühren dazu geben, bis eine klebrige Masse entsteht. Butter dazu geben und unterrühren. Die Masse auf ein großes, befeuchtetes Holzbrett stürzen, glattstreichen und erkalten lassen. Würfel daraus schneiden und in Olivenöl anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.