

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2019** ▪  
**Vorspeise mit Alexander Kumptner**



**Jürgen Focks**

*Variation von der Wachtel:*

**Praline aus der Keule auf Radicchio & Ei im Nest & Gebratenes Brüstchen auf Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Wachtelpraline:**

2 Wachtelkeulen  
 100 g Gänseleber  
 ½ Schalotte  
 1 Radicchio  
 2 große, braune Champignons  
 1 Zitrone, davon 1 EL Saft  
 30 ml roter Portwein  
 20 ml Cognac  
 2 EL Balsamicoessig  
 1 EL Zucker  
 1 TL Butter  
 30 ml Sahne  
 2 EL Crushed Ice  
 4 große Eiswürfel  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch aus der Keule auslösen, den Oberschenkelknochen und die Haut entfernen. Das Fleisch vorsichtig, aber nicht vollständig vom Unterschenkel lösen. Anschließend vorsichtig.

Für die Farce Gänseleber, Sahne und Eis in einen Mult-Zerkleinerer geben und zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Das Fleisch mit der Farce bestreichen und dann daraus eine Praline formen, so dass das Fleisch die Farce einhüllt. Der versäuberte Knochen soll deutlich aus der Praline ragen. Anschließend mit Alufolie gut umwickeln und in simmerndem Wasser für 15 min garen und beiseite stellen.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Zucker in einer Sauteuse zum Schmelzen bringen, mit Portwein ablöschen und die Schalotte dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen, durch ein Teesieb abgießen und zu einer sirupartigen Konsistenz einreduzieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich mit Butter binden. Dann wird die ausgewickelte Wachtelpraline mit dem Portweinsirup überzogen und auf ein kleines Gitter zum Abtropfen gestellt.

Radicchio putzen, Strunk entfernen und klein schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Radicchio und Pilze in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, dann mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Wachtelei im Nest:**

2 Wachteleier  
 40 g Babyspinat  
 1 Kartoffel  
 ½ Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, davon 1 EL Saft  
 1 Muskatnuss, zum Reiben  
 1 TL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fett in einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Eine Kartoffel mit einem V-Hobel zu feinen Juliennestreifen verarbeiten. Die Feuchtigkeit aus den Kartoffelstreifen mit Hilfe von Küchenkrepp herausdrücken. 2 bereitgestellte, große Teesiebe in das Fett tauchen, damit die Kartoffeljulienne sich nicht so leicht am Siebgeflecht festsetzen können. Die Kartoffelstreifen in eines der Siebe legen, so dass sich ein Nest ergibt, und das andere Sieb darauf legen, um die Juliennestreifen beim Frittieren in Form zu halten. Nur solange frittieren bis das Nest gut gebräunt ist. Abtropfen und etwas abkühlen lassen. Anschließend vorsichtig aus den Sieben lösen und salzen.

Den gewaschenen und geputzten Spinat in etwas Olivenöl anbraten, die halbe Knoblauchzehe dazulegen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und, falls nötig, mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Wachtelei vorsichtig aufschlagen und in einer vorgewärmten beschichteten Pfanne etwa 30 Sekunden zu einem Spiegelei ausbraten. Zum Anrichten das ausgebackene Kartoffelnest mit dem Spinat auskleiden und in die Mitte einer rechteckigen Platte setzen. Das

Spiegelei vorsichtig mit dem Pfannenwender in die Mitte des Spinats setzen.

**Für die Wachtelbrust:**  
2 Wachtelbrüstchen mit Haut  
20 g sommerlicher Pflücksalat  
2 Erdbeeren  
1 EL Butter  
3 EL Granatapfel-Balsamicoessig  
1 Zweig Rosmarin  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Die beiden Wachtelbrüstchen versäubern und in der heißen Butter auf der Hautseite mit dem Rosmarin kurz scharf anbraten. Die Brüstchen auf keinen Fall durchbraten. Sobald die Haut „Farbe“ hat, das Fleisch wenden und die Pfanne vom Feuer ziehen.

In einer Schüssel das Dressing aus dem Balsamico und dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vorbereiten und gut verrühren. Den gewaschenen und geputzten Salat hinzugeben und mit der Hand durchmischen, damit nur wenig Dressing an den Blättern haftet.

Die gewaschenen Erdbeeren in feine Tranchen schneiden.

Zum Anrichten ein kleines Salatbett auf der rechten Seite der Platte platzieren, etwa vier Erdbeertranchen dachschindelartig übereinander in die Mitte des Salates setzen, etwas Dressing über die Erdbeeren geben und darauf das gebratene Wachtelbrüstchen legen. Noch ein wenig von der Rosmarinbutter aus der Pfanne über das Fleisch träufeln.

Als letztes den Radicchio auf die linke Seite der Platte geben, Praline daraufsetzen und servieren.



Lilli Höß

## Mit Garnelenfarce gefüllter Tintenfisch mit Senfsauce und Bulgursalat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Tintenfisch:

150 g küchenfertige Garnelen  
4 kleine Calamarettituben  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, davon der Abrieb  
100 g Sahne  
¼ Bund glatte Petersilie  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen, trocknen, mit einem scharfen Messer längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die Garnelen klein schneiden und ins Tiefkühlfach stellen.

Tintenfischtuben waschen, trockentupfen und das Rückgrat entfernen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Garnelen und Sahne im Multi-Zerkleinerer fein pürieren. Zitronenschale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen zupfen.

Zitronenabrieb, mit Knoblauch und Petersilie unter die Garnelenfarce heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tintenfischtuben mit der Farce füllen und mit einem kleinen Holzspieß verschließen.

### Für den Bulgursalat:

100 g Bulgur  
200 g Cocktailtomaten  
½ Gurke  
4 EL Weißweinessig  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
1 Prise Zucker  
¼ Bund glatte Petersilie  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Bulgur unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze garen bis das Wasser verdampft ist.

Tomaten und Gurke, waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Weißweinessig mit Kreuzkümmel und je einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und Olivenöl nach und nach unterrühren.

Bulgur, Gemüse und Dressing miteinander vermischen.

### Für die Senfsauce:

2 EL mittelscharfer Senf  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rotweinessig  
3 EL Balsamico  
1 EL getrocknete Petersilie  
4 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verrühren. Öl unterrühren und dann Rotweinessig und Balsamico nach und nach zugeben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Knoblauch dazugeben. Tintenfischtuben in der Sauce schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen

Tintenfisch und Bulgursalatauf Tellern anrichten, Senfsauce dazu reichen und servieren.



**Max Kirschke**

## **Sautierte Aubergine mit zweierlei Hummus und Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die sautierte Aubergine:**

1 mittelgroße Aubergine  
1 TL Sumac  
1 TL Zatar  
2 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Aubergine in gleichmäßige Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Aubergine für etwa 10 anbraten bis sie von allen Seiten braun ist.

Mit Sumac, Zatar, Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Hummus:**

100 g vorgegarte Kichererbsen  
½ Knoblauchzehen  
1 Zitrone, davon 1 TL Abrieb und Saft  
1 EL Tahini  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abtropfen lassen und in einem Multi-Zerkleinerer grob pürieren. Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Tahini, Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb sowie Knoblauch zugeben und fein pürieren.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl garnieren.

### **Für den roten Hummus:**

60 g vorgegarte Rote Bete  
1 TL Kreuzkümmelsaat  
100 g vorgegarte Kichererbsen mit Sud  
½ Knoblauchzehen  
30 g Tahini  
1 Zitrone, davon 1 EL Saft  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete grob schneiden. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Cayenne und Salz in einem Multi-Zerkleinerer fein pürieren.

Etwas Kichererbsenlake zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

### **Für das Pfannenbrot:**

150 g Joghurt  
150 g Mehl  
½ TL Backpulver  
1 Prise feines Salz

Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen. Den Teig durchkneten und kurz ruhen lassen.

Anschließend den Teig vierteln und die Teilstücke zu Fladen ausrollen.

Die Fladen in einer Pfanne von beiden Seiten ohne Fett kurz ausbacken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Uke Dengler**

*Pilz-Dreierlei:*

## **Salat von Pfifferlingen & Gefüllter Champignon & Steinpilz-Paté mit geröstetem Baguette**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Paté:**

50 g Kalbsleber  
250 g Steinpilze  
100 ml Sahne  
1 EL Mehl  
1 Zweig Majoran  
5 EL Butter

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Leber mehlieren und beidseitig in Butter kurz braten.

Die Steinpilze mit einer Pilzbürste reinigen, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Hälfte der Pilze auf die Seite stellen, die andere Hälfte mit der Leber pürieren. Sahne unterziehen, Majoran, Salz und Pfeffer begeben. Ggf. mit Mehl binden.

Die pürierte Paté mit den übrigen Pilzen vermischen und abkühlen lassen.

### **Für den Salat:**

200 g Pfifferlinge  
1 Schalotte  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Sonnenblumenöl  
6 Halme Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pfifferlinge mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Die Pilze in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten aufkochen lassen. Die Pilze abgießen, abtropfen lassen und die lauwarmen Pilze mit etwas Essig beträufeln.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Schalotte mit Salz und Pfeffer zu den Pfifferlingen geben und mit dem Öl vermengen.

Den Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

### **Für den gefüllten Champignon:**

4 mittelgroße Champignons  
3 braune Champignons  
20 g Parmesan  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Tomatenmark  
1 Zweig Majoran  
1 Zweig glatte Petersilie  
¼ TL mildes Chilisalz  
2 EL Butter

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen, die Stiele entfernen und die Lamellen vorsichtig herausnehmen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter glasig dünsten.

Die Stiele und Lamellen sowie die braunen Champignons fein hacken und in die Pfanne geben.

Majoran und Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Etwas Tomatenmark, Majoran, Petersilie, Chilisalz und Pfeffer untermischen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Pilze mit der Masse füllen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und in einer Auflaufform im Ofen etwa 5 ½ Minuten gratinieren.

### **Für die Garnitur:**

¼ Baguette  
½ Bund Schnittlauch

Das Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne rösten.

Den Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit dem Baguette garnieren und servieren.



**Kai Link**

*Rhein Hessische Tapas:*

## **Spundekäs' & Selbstgebackene Brezel & Wurstsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Brezel:**

130 g Mehl  
100 g griechischer Joghurt  
1 TL Backpulver  
¼ TL Natron  
50 g Natron  
1 Ei  
Brezelsalz, zum Bestreuen

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, ¼ TL Natron und Backpulver mit Joghurt vermischen und zu einem lockeren Teig verkneten.

2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Natron hinein geben und Topf von der Hitze nehmen.

Teig teilen, jeweils beide Hälften zu einer langen dünnen Schnur rollen, die an den Enden deutlich dünner als in der Mitte ist.

Enden miteinander verdrehen und an dem oberen Teil der Brezel festdrücken. Brezel nun für einen kurzen Moment in das Natron-Wasser tauchen und auf ein Backblech legen.

Ei aufschlagen, verquirlen und Brezel damit bepinseln. Salz nach Geschmack darüber streuen und für 20 min im Backofen goldbraun ausbacken.

### **Für den Spundekäs':**

60 g Butter  
150 g Frischkäse  
190 g Quark  
½ Knoblauchzehe  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 rote Zwiebel  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter mit Frischkäse und Quark mischen.

Knoblauch abziehen, klein hacken und unter die Masse heben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Masse sollte eine leicht hellrote Farbe haben.

Zwiebel abziehen und ein Viertel davon in Ringe schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebeln und Schnittlauch über den Spundekäs' geben.

### **Für den Wurstsalat:**

150 g Fleischwurst  
100 g mittelalter Gouda  
50 g Essiggurken  
1 rote Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
3 EL weißer Balsamicoessig  
1 TL süßer Senf  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Honig  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bundkrause Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischwurst erst in Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Käse in Streifen schneiden. Essiggurken ebenfalls in Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Aus Balsamicoessig, 3 EL Wasser, Öl, süßen und mittelscharfen Senf und Honig eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischwurst, Käse, Gurke und Zwiebeln mit der Marinade verrühren. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Kräuter unter den Wurstsalat mischen und ziehen lassen.



**Für die Schnittlauchbutter:** Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.  
100 g weiche Butter Schnittlauchringe mit Butter vermengen, anschließend mit Salz und  
½ Bund Schnittlauch Pfeffer abschmecken.  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.