

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Januar 2018** ▪
"Hot & Spicy" mit Nelson Müller



Melanie Bolai

**Orientalischer Linsensalat mit diabolischem
Seeteufelspieß und kühlendem Dip**

Zutaten für zwei Personen

Für den orientalischen Linsensalat:

100 g rote Linsen
 100 g Salatgurke
 100 g rote Paprika
 100 g Cocktailtomaten
 2 Knoblauchzehen
 60 g Frühlingszwiebeln
 1 Limette
 2 EL Harissa
 2 EL Ras el Hanout
 1 EL Kurkumapulver
 4 Petersilienzweige
 1 EL scharfes Currypulver
 1 EL Arganöl
 Zucker, zum Abschmecken
 1 Msp. Gemahlener Kreuzkümmel
 Getrocknete Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Salatgurke waschen, längs halbieren, mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen und die Hälften in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Die Cocktailtomaten waschen, den Strunk entfernen und halbieren. Die Knoblauchzehen abziehen und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, von der äußersten Schale und vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

500 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen, Linsen hinzufügen und für 9 Minuten bissfest garen. In ein Sieb gießen, gut abtropfen und auskühlen lassen.

Für das Dressing Limette auspressen. 2 EL Limettensaft, Kreuzkümmel, Harissa, Ras el Hanout und Kurkumapulver in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und solange rühren, bis sich die Salzkristalle aufgelöst haben. 1 Msp. Chiliflocken, Curry, Arganöl und gehackte Petersilie unterrühren.

Die vorbereiteten Salatzutaten in die Schüssel geben, vorsichtig mit dem Dressing mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Seeteufelspieß:

200 g Seeteufelfilet, ohne Haut
 Olivenöl, zum Anbraten
 2 EL Butter
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Das Seeteufelfilet waschen und abtupfen. Mit Cayennepfeffer von allen Seiten würzen. Den Fisch in Medaillons schneiden und auf Holzspieße stecken. Das Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und darin die Seeteufelspieße etwa 4 Minuten anbraten. Zum Schluss in etwas Butter wenden.

Für den kühlenden Dip:

½ Zitrone
 ½ Knoblauchzehe
 100 g Schmand
 100 g saure Sahne
 ¼ Bund glatte Petersilie
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den Schmand, saure Sahne, Zitronensaft, Petersilie und die gepresste Knoblauchzehe vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Orientalischer Linsensalat mit diabolischem Seeteufelspieß und kühlendem Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Roger Ruch

Rotes Curry mit Rindfleisch und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für den Jasminreis: Den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einen Topf geben und mit ca. 350 ml Wasser bedecken. Zitronengrasenden und die harten Außenblätter entfernen. Zum Aromatisieren dazugeben. Topf mit einem Deckel schließen und das Wasser aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf kleinste Stufe stellen und den Reis etwa 25 Min. ausquellen lassen. Zitronengrasstängel zum Schluss entfernen.

Für die rote Currypaste: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chilis und Peperonchini der Länge nach aufschneiden, Kerngehäuse und Kerne herausschneiden und fein schneiden. Zitronengras Zitronengrasenden und die harten Außenblätter entfernen. danach grob hacken. Mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chilis und Peperoncini in einen Mixer geben. Erdnussöl, Fischsauce, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kaffirlimettenblätter, Pfefferkörner und Salz hinzugeben. Zu einer Paste mixen.

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengrasstängel
- 40 g Ingwer
- 5 rote Chilischoten
- 7 rote Peperoncini
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Pfefferkörner
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL Salz

Für das Curry mit Rindfleisch: Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in schmale Streifen schneiden und beiseite stellen. Thaibohne waschen, trocken tupfen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, trocken tupfen und halbieren. Thiaubergine waschen, trocken tupfen und die Stiele abzupfen. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, Kerngehäuse und Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Die Pfefferrispen abspülen, abtropfen lassen und beiseite legen. In einem Wok die Hälfte der Kokosmilch mit einem Esslöffel der zubereiteten Currypaste aufkochen, bis es zu duften beginnt und sich kleine Fettaggen bilden. Fleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiterkochen.

Die restliche Kokosmilch hinzufügen, nicht umrühren. Alles nochmal aufkochen lassen. Thaibohnen, Thiauberginen, Zuckerschoten und Salz hinzugeben und alles kurz umrühren. Das Curry 5-7 Minuten weiterköcheln lassen.

Den Wok vom Herd nehmen, Chilistreifen, Pfefferrispen und Basilikumblätter dazugeben und in die Flüssigkeit drücken. Das Curry zugedeckt ca. 1 Minute ruhen lassen.

Das rote Curry mit Rindfleisch in tiefen Tellern anrichten, Reis separat in kleine Schüsseln geben und gemeinsam servieren.



Michaela Karrer

Chili con carne mit Kräuter-Dip

Zutaten für zwei Personen

- Für das Chili con carne:** Den Bacon in Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden.
- 500 g Rinderhackfleisch
50 g Bacon
200 g passierte Tomaten
200 g Pizzatomen
100 g vorgegarter Mais
200 g vorgegarte Kidneybohnen
2 rote Chilischoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 ml Rotwein
200 ml Rinderfond
2 EL Tomatenmark
½ TL Zucker
1 TL getrocknete Chiliflocken
3 TL getrocknete italienische Kräuter
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Zwiebel, Knoblauch und Baconwürfel in etwas Olivenöl andünsten. Das Rinderhackfleisch und Tomatenmark zugeben und mitbraten. Mit Rotwein und Fond ablöschen. Passierte Tomaten und Pizzatomen hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, den italienischen Kräutern, Chiliflocken und Zucker abschmecken. Mais und Kidneybohnen zugeben und mitköcheln lassen. Abschließend mit der frischen Chili abschmecken und weiter bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Für den Dip:** Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sauerrahm, Crème fraîche, Zwiebel und Knoblauch vermischen. Petersilie und Schnittlauch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 1 Zitrone
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Sauerrahm
200 g Crème fraîche
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Das Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl kurz rösten.
- 1 Baguette
2 EL Olivenöl

Chili con carne mit Kräuter-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Bastian Keil

Hot „Surf and Turf“: Scharfe Garnelen und Kalbsfilet mit Green Thai Curry und Reisbandnudeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste: Die Frühlingszwiebeln putzen, Enden entfernen und grob schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch abziehen und grob hacken. Korianderblätter und Kaffirlimettenblätter abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Korianderwurzeln waschen und klein schneiden. Jalapeño entkernen und klein schneiden.

3 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 Korianderwurzeln
¼ Bund Koriander
4 Kaffirlimettenblätter
1 Jalapeño
6 TL Misopaste
3 cm Ingwer
½ TL Kreuzkümmel
¼ TL Koriandersamen
2 EL weißer Essig
1 EL Ahornsirup
½ TL Salz

Frühlingszwiebeln, Misopaste, Ingwer, Knoblauch, Kaffirlimettenblätter, Korianderwurzeln, Korianderblätter, Jalapeño, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Essig, Ahornsirup und Salz in einen Mixer geben und zu einer Paste mixen.

Für das Gemüse: Die Thai-Auberginen waschen und trocken tupfen. Champignons putzen. Thai-Auberginen und Champignons vierteln. Zucchini waschen, trocken tupfen und in Halbmonde schneiden.

200 g Thai-Auberginen
150 g braune Champignons
150 g weiße Champignons
200 g Zucchini
1 grüne Paprika
120 g grüne Bohnen
500 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond

Paprika waschen, trocken tupfen, Kerne entfernen, in Streifen schneiden und würfeln. Bohnen von den Enden befreien und halbieren.

Zubereitete Currypaste in einen heißen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen und aufkochen.

Thai-Aubergine, Champignons, Zucchini, Paprika und Bohnen ins Curry geben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 12-15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Für das Surf and Turf: Das Kalbsfleisch waschen, trocken tupfen und Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch kurz scharf anbraten, in kleine Stücke schneiden und warmhalten.

250 g Kalbsfilet
200 g Black Tiger Garnelen (ohne Kopf)
1 Limette
5 g Sambal Oelek
½ EL Knoblauchöl
½ TL Chiligewürzmischung
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und trocken tupfen, wenn nötig entdarmen. Limette waschen, Schale abreiben und auffangen. Limette halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Garnelen in eine kleine Schüssel geben, Limettenabrieb und –Saft hinzugeben. Knoblauchöl, Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und Chiligewürzmischung untermengen. Kurz ruhen lassen. Eine Grillpfanne erhitzen und Garnelen scharf anbraten. Bei Bedarf warmhalten.

Für die Reisbandnudeln: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Reisbandnudeln darin 4 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

250 g breite Reisbandnudeln

Für die Garnitur: Die Limette vierteln, die Chilischote waschen.

2 rote Chilischoten
1 Limette

Green Thai Curry und Reisbandnudeln auf Tellern anrichten, scharfe Garnelen und Kalbsfilet darauf platzieren, mit Limette und Chilischoten garnieren und servieren.