



| Die Küchenschlacht - Vorspeisen vom 21. April 2009 |

„Thunfisch mit Crêpes und Sprossensalat“ von Rolf Bürger

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischsteaks, à 100 g
100 g	Passepierre-Algen
100 g	Alfalfa-Sprossen
100 g	Radieschensprossen
1	Ei
2	Zitronen, unbehandelt
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
1 Schote	Vanille
2 EL	Mehl
10 ml	Mineralwasser
50 ml	Milch
1 EL	Ahornsirup
1 TL	Wasabipaste
9 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl
3 EL	Essig
9 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Crêpes das Ei, das Mehl, das Mineralwasser, die Milch, etwas Salz, Pfeffer und die Wasabipaste miteinander verrühren und etwas ruhen lassen. Anschließend in einer Pfanne in zwei Esslöffeln Öl dünn ausbacken und nach dem Auskühlen in Streifen schneiden.

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Zitronen halbieren und auspressen. Anschließend acht Esslöffel Sojasauce, den Knoblauch, die Ingwerscheiben, das Vanillemark und den Zitronensaft einer Zitrone mit zwei Esslöffeln Olivenöl und dem Sesamöl zu einer Marinade verrühren und den Thunfisch darin 15 Minuten einlegen.

Den Essig, zwei Esslöffel Öl, etwas Pfeffer und den Ahornsirup miteinander vermischen und die Algen darin marinieren.

Den Thunfisch aus der Marinade nehmen, von jeder Seite zehn Sekunden in zwei Esslöffeln Öl anbraten und anschließend erneut in die Marinade legen.

Die restliche Sojasauce, einen Teelöffel Zitronensaft und das restliche Olivenöl zu einer Salatsauce verrühren. Diese mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Sprossen damit vermengen.

Den Thunfisch auf Tellern anrichten und jeweils mit einem Streifen der Crêpes belegen. Etwas von den Algen auf den Thunfisch geben und mit ein wenig Marinade beträufeln. Den Sprossensalat seitlich zum Thunfisch platzieren und das Ganze servieren.



„Hausgemachte Spaghettiküchlein mit Oliven und Radicchio“ von Lina Giese

Zutaten für zwei Personen

300 g	Mehl
200 g	Zucchini
1	Karotte
5	Schalotten
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Basilikum
1	Radicchio
4	Eier
100 g	Semmelbrösel
200 g	Oliven, schwarz, ohne Stein
1 EL	Crème fraîche
3 EL	Rotweinessig
50 g	Butter
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Thymian, gerebelt
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ein Ei mit dem Mehl, etwas Wasser und etwas Salz zu einem Nudelteig verkneten. Den Teig kurz gehen lassen und anschließend durch eine Nudelmaschine drehen. Nun den Teig durch eine Spaghettipresse drücken und in kochendem Salzwasser halb gar kochen.

Die Karotte schälen und mit den Zucchini in feine Stifte schneiden. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und mit den Zucchini- und Karottenstiften in Butterschmalz dünsten.

Die restlichen Eier trennen, die Eigelb mit der Crème fraîche verrühren und unter die Spaghetti rühren. Diese anschließend mit der Gemüse-Mischung vermengen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Zwei kleine Auflaufförmchen mit der Butter ausfetten, die Semmelbrösel hinein streuen, die Masse in die Förmchen füllen und für 15 Minuten im Ofen backen.

Den Radicchio vom Strang befreien, zwei Blätter zupfen und die Teller damit auslegen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Oliven und etwas Thymian in Butterschmalz dünsten. Mit dem Rotweinessig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Radicchio anrichten.

Die Spaghettiküchlein neben dem Radicchio anrichten, mit dem Basilikum dekorieren und servieren.



„St. Petersfisch auf Belugalinsen“ von Axel Bock

Zutaten für zwei Personen

4	Filets vom St. Petersfisch, ohne Haut, à 150 g
400 g	Belugalinsen
4	Schalotten
1	Zitrone, unbehandelt
1 Schote	Chili, rot
1 Knolle	Ingwer
2	Karotten
1 Stange	Staudensellerie
500 ml	Kokosmilch
250 ml	Weißwein
100 ml	Portwein
250 ml	Rotwein
250 ml	Hühnerfond
1	Lorbeerblatt
4 Stangen	Zitronengras
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Ingwerknolle schälen und fein schneiden. Zwei Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Zitronengras fein schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer, den Zitronensaft, die Chilistücke, das Zitronengras und die Schalotten darin anschwitzen. Den Pfanneninhalt mit der Kokosmilch und dem Weißwein ablöschen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in die Pfanne geben und bei 70 Grad für 15 Minuten in der Flüssigkeit garen. Die Sauce anschließend abseihen und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Linsen die restlichen Schalotten abziehen und fein schneiden. Die Karotten schälen und fein schneiden. Den Sellerie putzen und ebenfalls fein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten, die Schalotten und den Sellerie darin glasig dünsten. Die Linsen hinzugeben und anschließend mit dem Portwein, dem Rotwein und dem Hühnerfond ablöschen. Das Lorbeerblatt in die Pfanne geben und die Linsen garen lassen. Das Lorbeerblatt abschließend entfernen und die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Petersfisch auf den Linsen auf Tellern anrichten, die Sauce über den Fisch geben und servieren.



„Thunfischtatar mit Tandori-Mais-Fladen“ von Anke Wiegand

Zutaten für zwei Personen

200 g	Thunfisch, Sushi-Qualität
200 g	Mais, aus der Dose
1	Zwiebel, rot
1	Mango, reif
1	Limette, unbehandelt
1	Ei
1 Prise	Koriander, geröstet
0,5 Bund	Koriander, frisch
2 EL	Sesamkörner, geröstet
2 EL	Speisestärke
4 EL	Sojasauce, hell
150 g	Schmand
50 ml	Orangensaft
1 EL	Chilisauce, süß-fruchtig
1 EL	Wasabi-Meerrettich
1 TL	Tandoripaste, rot
1 EL	Rapsöl
20 g	Butter
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Tandori-Fladen den Mais mit einem Pürierstab etwas zerkleinern, er sollte noch stückig sein. Die Tandoripaste, das Ei und die Speisestärke zum Mais hinzufügen und die Masse gut vermischen.

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden, diese sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Mango schälen und die Hälfte des Fruchtfleisches würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls die Hälfte in Würfel schneiden. Das Ganze miteinander vermischen und mit der Sojasauce und etwas Pfeffer abschmecken. Abschließend die Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und das Tatar mit etwas Limettensaft verfeinern.

Den Schmand in einer Schüssel cremig rühren und mit dem Orangensaft verflüssigen. Den Wasabi-Meerrettich und die Chilisauce unterrühren. Die Wasabicreme abschließend mit Salz, Pfeffer und dem gerösteten Koriander abschmecken.

Das Rapsöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Maismasse als Fladen darin braten.

Das Thunfischtatar auf Tellern in Dessertringe geben und mit der Wasabicreme bedecken. Die Dessertringe nun entfernen, den Tandori-Fladen seitlich anrichten und mit den Sesamkörnern bestreuen. Das Ganze mit den Korianderzweigen garnieren und servieren.



„Vitello tonnato e bruschetta“ von Willi Würmseer

Zutaten für zwei Personen

400 g	Kalbsfilet
350 g	Thunfisch, in Öl
30 g	Sardellen
3 Scheiben	Weißbrot
1	Ciabatta
140 g	Mozzarella
4	Romatomaten
1 Bund	Basilikum
3 Zweige	Oregano
2	Eier
1	Karotte
200 g	Kapern, eingelegt
3 Zehen	Knoblauch
2	Zitronen, unbehandelt
2	Limetten, unbehandelt
1 Bund	Suppengrün
2	Lorbeerblätter
500 ml	Weißwein, trocken
320 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen.

Das Kalbfleisch waschen, trocken tupfen, mit dem Suppengrün, den Lorbeerblättern, der Karotte und mit etwas Salz und Pfeffer in das kochende Wasser geben und darin garen. Anschließend das Fleisch abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Ein Ei anpieken und in dem zweiten Topf hart kochen.

Den Thunfisch abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben. Eine Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Das restliche Ei trennen. Die Sardellenfilets, das Eigelb, den Weißwein sowie 40 Gramm Kapern zum Thunfisch hinzufügen und das Ganze zu einer feinen Masse pürieren. 300 Milliliter Öl dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Bruschetta das Ciabatta in Scheiben schneiden und vier Scheiben in einer Pfanne kurz in dem restlichen Öl anrösten. Die Tomaten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Oregano zupfen und das Basilikum in Streifen schneiden. Anschließend den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Ganze miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Ciabattascheiben verteilen. Danach den Mozzarella in Streifen schneiden, diese auf die Tomatenmasse legen und das Ganze im Backofen zehn Minuten fertig backen.

Die restliche Zitrone und die Limetten in Scheiben schneiden. Das gekochte Ei pellen und in feine Ringe schneiden.

Das Kalbfleisch auf Tellern anrichten, mit der Thunfischmasse bestreichen und mit den restlichen Kapern bestreuen. Das Ganze mit den Zitronen- und Limettenscheiben sowie dem Ei dekorieren. Dazu die Weißbrotscheiben reichen. Die Bruschetta seitlich zu dem Ganzen platzieren und servieren.