

| Die Küchenschlacht - Menü am 29. Oktober 2015 |
„Hauptgang & Dessert“ Alexander Kumptner



**Hauptgang: „Rinderfilet mit Kürbisrisotto und Walnuss-Petersilien-Öl“
von Kevin Grafen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kürbisrisotto mit Walnüssen:

400 g Hokkaidokürbis
150 g Risottoreis
1 Zwiebel
50 g Parmesan
10 g Butter
600 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Walnuss-Petersilien-Öl:

50 g Walnüsse
½ Bund Petersilie
4 EL neutrales Öl

Zubereitung

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und Filets darin von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten und in den Backofen geben.

Kürbis halbieren, entkernen, von Fasern befreien und würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Butter und einen Esslöffel Öl in einem weiteren Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis und Reis dazugeben und zwei Minuten mit dünsten. Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Nach und nach den Fond angießen und unter gelegentlichem Rühren für 25 Minuten garen. Dabei immer wieder Fond nachgießen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und Parmesan unterrühren.



Petersilie abzupfen und fein hacken. Walnüsse ebenfalls hacken und mit der Petersilie und vier Esslöffeln Öl vermengen.

Den Kürbisisotto mit Walnuss-Petersilien-Öl auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Kokoswaffeln mit Mangomus“ von Kevin Grafen

Zutaten für zwei Personen

Für die Kokoswaffeln:

2	Eier
150 g	Mehl
150 g	Zucker
100 g	Margarine
1 Päckchen	Vanillezucker
½ TL	Backpulver
1 Dose	Kokoscreme
100 g	Kokosraspeln

Für das Mangomus:

2	Mangos
150 ml	Sahne
2 EL	Zucker

Zubereitung

Das Waffeleisen vorheizen.

Eier, Mehl, Zucker, Margarine, Vanillezucker, Backpulver und Kokoscreme verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Den Teig im Waffeleisen goldgelb ausbacken.

Mangos schälen, in Scheiben schneiden und mit Zucker karamellisieren und pürieren. Die Sahne steif schlagen und mit Zucker abschmecken.

Das Mangomus als Spiegel auf dem Teller verteilen und die Waffel und die Sahne mit den Kokosraspeln darüber geben und servieren.



Hauptgang: „Grüner Spargel mit Eiern, Gri Soß und Pellkartoffeln“ von Bernd Nielebock

Zutaten für zwei Personen

400 g	kleine festkochende Kartoffeln
400 g	grüner Spargel
1 Bund	Frankfurter Kräuter
4	Eier
175 g	Joghurt
25g	Mayonnaise
2 EL	Kräuteressig
1 Prise	Zucker
	Kresse, zum Garnieren
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Kräuter für die Frankfurter Sauce fein hacken. Joghurt mit Mayonnaise vermengen und Kräuter unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Kräuteressig abschmecken.

Eier sechs Minuten kochen. Spargel am unteren Drittel schälen und in Salzwasser ebenfalls sechs Minuten kochen.

Kartoffel abgießen, pellen und mit Salz bestreuen. Eier ebenfalls pellen.

Den grünen Spargel mit grüner Sauce, Eiern und Pellkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Marshmallow-Mousse mit Himbeeren“ von Bernd Nielebock

Zutaten für zwei Personen

250 g	Himbeeren
60 g	Marshmallows
1 EL	Puderzucker
1 EL	Himbeersaft
80 ml	Sahne
1 EL	Zucker
	Minzblätter, zum Garnieren

Zubereitung

200 Gramm der Himbeeren mit Puderzucker vermengen und in Gläsern verteilen. Marshmallows mit der Schere zerkleinern.

Restlichen Himbeeren mit dem Zucker und etwas Wasser aufkochen und etwas köcheln lassen. Pürieren und die Marshmallowstücke unterheben, bis sie geschmolzen sind. Masse in den Kühlschrank geben. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Marshmallow-Mousse auf die Himbeeren geben.

Das Marshmallow-Mousse mit Himbeeren auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgang: „Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesammantel mit Grill-Avocado und Tomaten-Orangen-Salsa“ von Ramona Kuen

Zutaten für zwei Personen

Für die Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesammantel:

150 g	Räuchertofu
1	Limette
1 EL	Curry
1 TL	gemahlene Kurkuma
1 Prise	Cayennepfeffer
1 EL	Agavendicksaft
30 g	Sesamsamen
30 g	Kokosraspeln
100 ml	Kokosmilch
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Grill-Avocado:

2	Avocados
½	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
2 Spritzer	Tabasco
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tomaten-Orangen-Salsa:

2	Tomaten
1	Orange
1	Limette
½	Knoblauchzehe
1 TL	Olivenöl
	Schnittlauch, zum Garnieren
	glatte Petersilie, zum Garnieren
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Tofu trocken tupfen und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Tofu mehrmals mit einer Gabel einstechen, damit er die Marinade besser aufnehmen kann.

Limette auspressen und den Saft mit der Kokosmilch, Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Tofuscheiben hineinlegen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln und mit dem Olivenöl, einem Spritzer Tabasco und einer Prise Salz verrühren. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Von allen Seiten mit dem Würzöl einpinseln.



Tomaten waschen und fein würfeln. Orangen schälen, die komplette weiße Haut entfernen. Fruchtfleets auslösen, klein schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch abziehen zusammen mit dem Limettensaft, Olivenöl und eventuell etwas Tabasco zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosflocken und den Sesam in einem tiefen Teller mischen. Tofu Scheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Kokos-Sesam-Mischung wälzen. Panade festdrücken. Die Tofuscheiben in eine geölte Grillpfanne legen und mit den Avocados anbraten.

Die Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesammantel mit Grill-Avocado auf einem Teller anrichten, mit der Tomaten-Orangen-Salsa garnieren und servieren.



Dessert: „Himbeersorbet auf Kokos-Panna-cotta-Spiegel“ von Ramona Kuen

Zutaten für zwei Personen

Für das Himbeersorbet:

150 g	Himbeeren (TK)
10	frische Himbeeren
2 Blätter	Zitronenmelisse
30 g	Agavendicksaft
100 g	Sojajoghurt, natur

Für den Kokos-Panna cotta-Spiegel:

300 ml	Kokoscreme
200 ml	vegane, gesüßte Schlagcreme
3 g	Agar-Agar
40 g	Rohrzucker
1	Vanilleschote

Zubereitung

Himbeeren, Zitronenmelisse, Agavendicksaft und Sojajoghurt in einer Moulinette gut durchmischen und anschließend ins Tiefkühlfach geben.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Sojaschlagcreme und die gesüßte Schlagcreme mit Agar-Agar, dem Rohrzucker und dem Vanillemark mit einem Schneebesen vermengen. Einen kleinen Topf erhitzen und das Ganze darin vorsichtig unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Hitze reduzieren und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Auf einem Teller anrichten und ebenfalls kurz ins Tiefkühlfach geben.

Das Himbeersorbet auf den Kokos- Panna cotta-Spiegel geben und servieren.