

| Die Küchenschlacht - Menü am 03. Februar 2015 |  
„Vorspeisen“ Horst Lichter



**Vorspeise: „Kürbissuppe mit Kürbiskernpesto und Blätterteigstangen“ von Barbara Kastl**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Suppe:*

1 kg	Hokkaido-Kürbis
2	Kartoffeln
2	Orangen
1	Ingwer
1 Dose	Kokosmilch
120 ml	Sahne
500 ml	Gemüsefond
½ TL	Currypulver
1	Vanilleschote
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken
	Zimtpulver, zum Abschmecken
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Pesto:*

50 g	Kürbiskerne
1	Knoblauchzehe
3-4 EL	Kürbiskernöl
½ TL	Balsamicoessig
3 Stiele	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Blätterteigstangen:*

1 Packung	Blätterteig
50 g	grobes Meersalz
2 EL	etwas Sahne
1	Ei
50g	Parmesan

*Für die Garnitur:*

2 EL	saure Sahne
50 g	Kürbiskerne
2 EL	Kürbiskernöl



## Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und ihn ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kartoffeln und den Kürbis in einem Topf mit Rapsöl kurz anbraten. Den Gemüsefond dazugeben und aufkochen. Die Vanilleschote halbieren. Eine Hälfte kann anders verwendet werden. Das Mark der anderen Hälfte herauskratzen. Vom Ingwer eine zentimeterbreite Scheibe abschneiden, schälen und klein schneiden. Das Vanillemark und den Ingwer in den Topf geben.

Das Ei trennen und das Eigelb mit der Sahne vermischen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Parmesan reiben.

In der Zwischenzeit den Blätterteig in drei Zentimeter breite Streifen schneiden, zu Spiralen drehen, mit der Sahne-Eigelbmischung bestreichen und mit dem grobem Salz und dem Parmesan bestreut für 20 Minuten in den Backofen geben.

Für das Pesto die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit dem Mixer zerkleinern. Den Knoblauch abziehen. Die Kürbiskerne, das Öl, die Petersilie, den Essig und den Knoblauch pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach 15 Minuten Kochzeit die Kürbis- und Kartoffelwürfel pürieren. Die Vanilleschote dazugeben und kurz weiter köcheln lassen. Das Currypulver, den Cayennepfeffer, das Zimtpulver und etwas abgeriebene Muskatnuss mit der Kokosmilch und der Schlagsahne hinzugeben, die ausgekrazte Vanilleschote herausnehmen, nochmals pürieren und bei Bedarf durch ein Sieb streichen.

Die Orangen halbieren und auspressen. Den Orangensaft zur Suppe hinzugeben, nochmals kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kürbissuppe auf Suppentellern anrichten, mit etwas Kürbiskernpesto, einem Klecks saure Sahne und Kürbiskernen dekorieren. Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln und mit den Blätterteigstreifen servieren.



## **Vorspeise: „Meeresfrüchte-Bouillabaisse mit selbstgemachten Fladenbrot“ von Meike Heumann**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Bouillabaisse:*

6	Miesmuscheln
6	Venusmuscheln
4	Garnelen
6	kleine Tintenfischringe
2	Minipaprika (rot, gelb)
50 g	Prinzessbohnen
80 g	Karotten
80 g	Zuckererbsenschoten
80 g	Porree
80 g	Frühlingszwiebeln
1	Limette
100 ml	Sahne
1 EL	Butter
200 ml	Fischfond
100 ml	Weißwein
1 Schuss	Pernod
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Harissa
1 TL	gemahlener Safran
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Fladenbrot:*

10 g	frische Hefe
250 g	Mehl
100 ml	Buttermilch
1 TL	Schwarzkümmel
1 EL	Sonnenblumenkerne
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Bouillabaisse das Gemüse putzen und klein schneiden. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen.

Das Gemüse mit der Butter und dem Olivenöl in einem Topf anrösten, mit Salz, Pfeffer, Chili und Safran würzen.



Die Meeresfrüchte hinzugeben und mit dem Fischfond und dem Wein angießen. Mit Pernod, Harissa und Tomatenmark abschmecken. Den Saft der Limette auspressen. Nach Belieben etwas Limettensaft hinzufügen.

Für das Fladenbrot die Buttermilch etwas erwärmen. Die Hefe mit zwei Esslöffeln der Buttermilch anrühren und zehn Minuten gehen lassen. Das Mehl mit dem Kümmel, den Sonnenblumenkernen und etwas Salz vermischen und mit der restlichen Milch zu einem glatten Teig kneten. Das Olivenöl auf einen Teller geben. Aus dem Teig kleine Kugel formen und auf dem Teller mit dem Olivenöl flachdrücken. Das Fladenbrot in einer Pfanne ausbacken.

Die Bouillabaisse mit dem Fladenbrot auf Tellern anrichten und servieren.



## **Vorspeise: „Fisch-Orangen-Suppe mit Tomaten-Bruschetta“ von Mario Broszio**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Suppe:*

300 g	Heilbuttfilet
100 g	Möhren
1	Orange
125 g	Crème double
750 ml	Gemüsefond
1 EL	Speisestärke
3 Stiele	Kerbel
	Salz, aus der Mühle

#### *Für das Tomaten-Bruschetta:*

2 Scheiben	trockenes Weißbrot
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 TL	Balsamico
2 Stiele	Basilikumblätter
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Suppe das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orange mit einem Zestenreißer schälen. Anschließend die Orange halbieren und den Saft auspressen.

Den Gemüsefond aufkochen, den Fisch und die Möhren in die Brühe geben und bei geschlossenem Deckel fünf Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Den Orangensaft, die Speisestärke und die Crème double verrühren und in die Suppe einrühren. Die Suppe kurz aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Den Kerbel klein schneiden und mit der Orangenschale in die Suppe geben.

Für das Bruschetta das Weißbrot ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch abziehen, eine Zehe halbieren und das Weißbrot damit einreiben. Die Zwiebel abziehen. Den Knoblauch und die Zwiebel klein hacken.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die Kerne entfernen und die Tomate in Stücke schneiden. Die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten-Mischung auf den Brotscheiben verteilen und mit dem Balsamico beträufeln. Die Basilikumblätter abzupfen und auf dem Bruschetta verteilen.

Die Suppe auf Suppentellern anrichten, das Bruschetta separat dazu anrichten und servieren.



## **Vorspeise: „Frittierte Käse-Nuss-Kugeln auf Rote-Bete-Carpaccio mit Apfelschaum“ von Nora Müller**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Rote Bete Carpaccio:*

4	vakuumierte Rote-Bete-Knollen
150 g	Feldsalat
2 EL	Walnussöl
2 EL	Vanille-Balsamessig
2 TL	körniger Senf
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Apfelschaum:*

1	kleiner, säuerlicher Apfel
200 ml	Apfelwein
	Zimt, zum Abschmecken
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Käsekugeln:*

150 g	französischer Schmierkäse
200 g	Frischkäse
2-3	Walnüsse
3	Pekannüsse
5	Cashewnüsse
100 g	gemahlene Mandeln
	Paniermehl
1	Ei
	Olivenöl, zum Ausbacken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

2-3	Walnüsse
-----	----------

### **Zubereitung**

Drei Rote-Bete-Knollen in feine Carpaccioscheiben schneiden. Den Senf, den Essig, das Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und die Rote Bete damit marinieren. Anschließend auf einem Teller anrichten und kalt stellen.

Den Apfel und den Rest der Roten Bete in Würfel schneiden und in einem Topf erhitzen. Mit dem Apfelwein ablöschen, etwas Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Zimt und Zucker abschmecken und pürieren.

Die Nüsse fein hacken, mit dem Frischkäse und den gemahlenden Mandeln vermengen und zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln mit dem Schmierkäse umhüllen. Das Ei trennen, das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Kugeln in Eiweiß und anschließend in Paniermehl wälzen. In einer Pfanne mit viel Öl ausbacken.



Den Salat waschen und die Wurzeln entfernen. Den Salat auf das Carpaccio geben und mit dem Rest des Dressings anrichten. Die restlichen Walnüsse in einer Pfanne anrösten.

Die Walnüsse und die Bällchen auf den Salat streuen. Den Apfelschaum erneut schaumig pürieren und das Carpaccio mit dem Schaum garniert servieren.



## **Vorspeise: „Marinierte Putenfilets mit Halloumi und bunter Salat mit Orangen-Petersilien-Vinaigrette“ von Dimitrios Kaltsidis**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Fleisch und den Käse:*

200 g Putenfleisch  
1 Halloumi à 250 g  
2 EL Olivenöl  
3 Zweige Thymian

#### *Für die Marinade:*

2 Zitronen  
1 Knoblauchzehe  
300 ml Olivenöl  
1 Bund glatte Petersilie  
1 EL Orangenkonfitüre  
1 EL Honig  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Salat:*

1 Lollo Rosso  
1 Kopfsalatherz  
6 braune Champignons  
6 Kirschtomaten  
6 Walnüsse  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Vinaigrette:*

75 ml von der Fleischmarinade  
1 Orange  
1 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
1 TL Dijon-Senf  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für die Marinade die Zitronen halbieren und auspressen. Die Petersilie klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Olivenöl, den Zitronensaft und die Petersilie pürieren und mit Salz, Pfeffer, der Orangenkonfitüre und dem Honig abschmecken. 75 Milliliter der Marinade für den Salat beiseite stellen.



Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Die Putenstreifen in die Marinade legen und ziehen lassen.

Für den gemischten Salat die Salatblätter abzupfen, waschen und trocken schleudern. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden, die Tomaten waschen und halbieren.

Den Halloumi in zentimeterbreite Scheiben schneiden. Die Käsescheiben mit Olivenöl beträufeln und je einen halben Zweig Thymian auf eine Scheibe geben. Den Halloumi auf Backpapier auf einem Rost im Ofen zunächst bei 170 Grad Umluft auf mittlerer Schiene für zehn Minuten backen und weitere fünf Minuten bei Oberhitze auf oberster Schiene.

Für die Vinaigrette die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anders verwendet werden. Die 75 Milliliter der Marinade mit dem Orangensaft und dem Olivenöl verlängern. Den Honig und den Senf dazugeben und nach Bedarf mit etwas Zucker abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Putenstreifen in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Dabei darf die Temperatur nicht zu hoch sein, damit die Petersilie in der Marinade nicht anbrennt.

Die Walnüsse zerkleinern.

Den Salat mit den Champignons, den Tomaten und den Walnüssen mit der Vinaigrette anmachen und auf Tellern anrichten. Das Putenfilet und die Halloumischeiben darauf verteilen und alles servieren.