

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2023** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Silke Utes

Wassermelonen-Gazpacho mit gebratenen Garnelen und paniertem Feta

Zutaten für zwei Personen

Für die Melonen-Gazpacho:

150 g Wassermelone
 500 g Rispentomaten
 1 rote Paprika
 1 Stange Staudensellerie
 1 kleine Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 1 Zitrone, davon Saft
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Melone in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Tomaten und mit kochendem Wasser übergießen und anschließend häuten. Inklusive Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Auch mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfeln. Chili waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Staudensellerie putzen und Fäden abziehen. Ebenfalls würfeln. Einen kleinen Teil Melonen- und Paprikawürfel zur Garnitur beiseitelegen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Zitronensaft auspressen. Gazpacho mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Für die gebratenen Garnelen:

2 Riesengarnelen mit Schale
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen schälen und entdarmen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Knoblauch abziehen und in Pfanne pressen und andünsten. Garnelen in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten.



Laut WWF ist die **tropische Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Tropische Garnelen aus Wildfang sind rot gelistet, weil Garnelenfischerei enormen Beifang verursacht und Lebensräume am Meeresboden schädigt.

Für den panierten Feta:

150 g Feta
 1 Ei
 50 g Semmelbrösel
 50 g Panko-Paniermehl
 Mehl, zum Mehlieren
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta in gleichmäßige Würfel schneiden. Ei aufschlagen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel und Panko miteinander vermischen. Mit Mehl, Ei und Paniermehl eine Panierstraße aufbauen und Feta panieren. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Foued Latrache

Nektarinen-Salat mit gebratener Hähnchenbrust und Hühnerhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Nektarinen-Salat:

4 reife Nektarinen
1 Zitrone, davon Saft
1 Orange, davon Saft
2 rote Zwiebeln
200 g Büffelmozzarella
1 Bund Basilikum
1 EL Honig
50 ml hellen Balsamico
80 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Beides in einer Schüssel vermengen, salzen und etwas ziehen lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hälfte vom Basilikum unter Nektarinen mischen. Büffelmozzarella fein gewürfelt dazugeben. Zitrone und Orange auspressen und Saft zu Salat geben. Balsamico in einem kleinen Topf mit Honig reduzieren lassen. Dann mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing aufschlagen und über Salat geben. Alles ordentlich miteinander vermengen. Kurz vor dem Servieren restlichen Basilikum unterheben.

Für die gebratene Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Vanilleschote
50 g Butter
20 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Haut lösen und für Chip beiseitelegen. Knoblauch abziehen und mit Messerrücken leicht andrücken. Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und ggf. flachklopfen damit überall die gleiche Dicke entsteht. In einer Pfanne mit Öl und Knoblauch von allen Seiten scharf anbraten. Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. Schote, Mark und Butter mit in die Pfanne geben und Hähnchen mit Vanillebutter arrosieren.

Für den Hühnerhaut-Chip:

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hühnerhaut (s.o.) kräftig salzen und wenig pfeffern. Zwischen zwei Backpapiere legen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig werden lassen. Haut mit einem Topf beschweren damit sie sich nicht verzieht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Viktoria Neumann

Türkische Linsensuppe mit Löffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

- 250 g rote Linsen
- 1 Kartoffel
- 1 Möhre
- ½ rote Paprika
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon Saft
- 100 g Butter
- 1 L Gemüsefond
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Minze
- 1 TL getrocknete Minze
- ½ EL edelsüßes Paprikapulver
- ½ EL rosenscharfes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen waschen bis das Wasser klar wird. Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüse in einem Topf mit der Hälfte der Butter anbraten. Linsen dazu geben und mitdünsten. Mit Fond ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und getrockneter Minze würzen. Lorbeerblatt in die Suppe geben. Köcheln lassen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Restliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen und Tomatenmark und Paprikapulver darin unter Rühren andünsten. Buttergemisch, bis auf 5 EL, zur Suppe geben und mit kochen lassen. Sobald das Gemüse weich ist, 2/3 der Kräuter mit hineingeben. Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen und Suppe pürieren. Restliche Kräuter zum Dekorieren nutzen. Zitrone auspressen und Saft unter Suppe rühren. Mit Butter garnieren.

Für den Löffelsalat:

- 1 Fleischtomate
- 1 Minigurke
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone, davon Saft
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Minze
- 2 EL Granatapfelsirup
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Sumach
- Salz, aus der Mühle

Gemüse waschen. Strunk von Tomate entfernen und fein hacken. Gurke längs halbieren, Fruchtfleisch auskratzen und in fein Würfelchen schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone auspressen. Gemüse miteinander vermengen und mit Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Kräutern, Granatapfelsirup, Sumach und Salz würzen. Im Kühlschrank bis zum Servieren ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Filip Haase

Vegetarische Maultaschen mit Petersilienschaum und Brezel-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Maultaschenteig:

200 g Hartweizengrieß
 ½ TL Salz
 1 EL Olivenöl
 Mehl, für die Arbeitsfläche

Den Hartweizengrieß mit 100 ml lauwarmem Wasser, Olivenöl und Salz vermengen und kneten. Wenn der Teig zu feucht ist etwas mehr Hartweizengries hinzugeben. Anschließend die Teigkugel mit einem feuchten Tuch bedecken und kühl mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine dünne Teigplatten ausrollen.

Für die Füllung:

250 g Spinat
 1 Karotte
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 100 g Quark
 50 g Edamer
 100 ml Milch
 1 Brezel vom Vortag
 Muskatnuss, zum Reiben
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hälfte der Brezel in kleine Stücke schneiden und mit Milch übergießen. Andere Hälfte für Croûtons verwenden. Spinat gründlich waschen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken, klein schneiden und beiseitestellen. Karotte waschen, schälen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl erst Schalotte andünsten, dann Knoblauch und Karotte dazugeben. Edamer reiben. Schalotte, Knoblauch und Karotte aus der Pfanne nehmen und mit Spinat, Quark, geriebenem Käse und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat intensiv würzen.

Füllung zur Hälfte auf die Teigbahn streichen und die Teigränder mit etwas Wasser befeuchten. Nudelteig einklappen und über die Füllung legen. Mit einem Kochlöffel die Maultaschen alle 5 cm eindrücken, mit dem Messer durchschneiden und anschließend Enden mit einer Gabel festdrücken. In Salzwasser al dente kochen.

Für den Petersilienschaum:

1 Bund glatte Petersilie
 ½ Zitrone, davon Saft
 100 g Schlagsahne
 1 EL Butter
 100 ml Gemüsefond
 1 TL Lecithin
 Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. In einem Topf zusammen mit Sahne, Fond und Lecithin mischen und mit einem Stabmixer aufmixen. Leicht erhitzen und anschließend durch ein Sieb geben. Zitrone auspressen und etwas Saft und Butter zum Schaum geben. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren nochmals aufschäumen.

Für die Brezel-Croûtons:

½ TL Cayennepfeffer
 ½ TL Rauchpaprika
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Brezel in kleine Stücke schneiden. Mit Öl, Salz, Cayennepfeffer und Rauchpaprika in einer Pfanne mehrere Minuten anbraten und dabei regelmäßig rühren bis die Croûtons kross sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ulrich Dankerl

Lachs-Avocado-Tatar und Thunfisch-Mango-Tatar mit Kartoffelpuffer und Wasabi-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet ohne Haut, Sushi-Qualität
 1 TL Lachskaviar
 1 reife Avocado
 8 Cocktailtomaten
 1 Frühlingszwiebel
 1 Limette, davon Saft
 ½ Bett Gartenkresse
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs kalt abwaschen und trockentupfen. In feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Eine Zwiebelhälfte mit Lachs vermengen. Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch herauslösen. Mit einer Gabel oder in einem Mörser fein zerdrücken. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Restliche Zwiebel und Tomate unter Avocado heben. Limette auspressen. Avocadocreme mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zum Anrichten beides übereinanderschichten und mit Kresse und Lachsrogen garnieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für das Thunfischstatar:

200 g Thunfischfilet (Sushi Qualität)
 1 Mango
 1 kleine Schalotte
 1 Limette, davon Saft
 3 Zweige Koriander
 1 TL dunkles Sesamöl
 1 TL Sojasauce
 ½ TL schwarzer Sesam
 1 TL gemahlener Koriander
 Chiliflocken, je nach Geschmack
 1 Prise brauner Zucker

Thunfisch kalt abbrausen und trockentupfen. In kleine Stücke schneiden. Mango schälen, halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Limette auspressen und Saft auffangen. In einer Schüssel Thunfisch, Mango, Schalotte, Limettensaft, Sesamöl, Sojasauce, Zucker und Koriander vermengen. Mit Chiliflocken abschmecken. Frischen Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Sesam und Koriander zum Anrichten über Tatar streuen.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)

- 1.Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun:** Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1.Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun:** Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Atlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)

Für die Kartoffelpuffer: Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. In einem Tuch ausdrücken, sodass Flüssigkeit aufgesogen wird. Geraspelte Kartoffeln mit Mehl und Ei verkneten und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. In einer Pfanne Kokosfett schmelzen lassen und Kartoffelpuffer darin ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

3 große, festkochende Kartoffeln
1 Ei
2 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
200 g Kokosöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gür den Wasabi-Dip: Crème fraîche in eine Schüssel geben. Limette auspressen und Saft dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasabipulver vorsichtig unterrühren bis gewünschte Schärfe erreicht ist. Minze zum Dekorieren nutzen.

150 g Crème fraîche
15 g Wasabipulver
1 Limette, davon Saft
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.