

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Oktober 2023** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Christine Dietrich

Zweierlei vom Lachs: Lachstatar und geräucherter Lachs mit Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 Zitrone, Saft
 1 EL Schmand
 2 Zweige Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Lachs in kleine Würfel schneiden und mit Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dill hacken und unterheben. Mit Hilfe eines kleinen Servierings auf Teller anrichten.

Für den geräucherten Lachs:

100 g Lachsfilet, mit Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Lachs auf der Hautseite unter die Räucherglocke legen. Räucherpistole mit Späne füllen und den Schlauch von der Räucherpistole unter die Glasglocke führen, entzünden und den Lachs ca. 15 Minuten räuchern. Wenn der Lachs das Raucharoma angenommen hat, mit dem Bunsenbrenner beide Seiten abflämmen, so dass er etwas knusprig wird. Zitronenschale abreiben und Lachs mit Zitronenabrieb und buntem Pfeffer würzen.

Für das Brot:

65 g Dinkelvollkornmehl
 50 g Weizenmehl
 75 g Naturjoghurt, 0,5 % Fett
 ½ TL Meersalz
 ½ TL Backpulver
 Olivenöl, zum Anbraten
 ½ TL getrockneter Thymian

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten kaltstellen. Den Teig in 4 Stücke teilen und zwischen Folien dünn ausrollen. Pfanne mit Öl erhitzen und die Pfannenbrote von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten.

Für die Garnitur:

Kresse, zum Garnieren

Kresse zupfen und auf das Tatar geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der pazifische **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: September 2023):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Alina Habert

Pochiertes Ei mit Erbsenpüree, Rösti und Sour Cream

Zutaten für zwei Personen

Für den Rösti:

2 große vorwiegend festkochende
Kartoffeln
3 EL Butterschmalz
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob reiben, mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen.

Eine Pfanne aufsetzen. Butterschmalz in der Pfanne zergehen lassen. Kartoffelmasse in die heiße Pfanne in einen Anrichtering geben und ein wenig andrücken. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten.

Die Anrichteringe entfernen und die Rösti wenden, dann nochmal 3-4 Minuten braten. Sie sollten eine goldgelbe Farbe haben und außen schön knusprig sein.

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
2 Zweige Minze
500 ml Gemüsefond
2 EL Schmand
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen, dann Gemüsefond hinzugeben und aufkochen.

Wenn die Flüssigkeit kocht, die Erbsen hineingeben. 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze ziehen lassen. Minzblätter vom Stiel entfernen und fein hacken. Die Flüssigkeit abgießen und auffangen, dann die Erbsen mit der Minze fein pürieren und durchs Sieb streichen. Schmand unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und ggf. noch einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Für das pochierte Ei:

2 Eier, Größe M
2 EL Weißweinessig
Grobes Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen, dann Essig dazugeben. Die Eier in zwei flache Schalen schlagen, ohne das Eigelb zu zerstören.

Die Hitze so reduzieren, dass das Wasser nur noch simmert. Mit einer Schöpfkelle / einem Schneebesen durch Rühren einen "Strudel" im Wasser erzeugen. Ei vorsichtig in die Mitte des Topfes geben. 3 Minuten garen lassen, dann mit der Schöpfkelle entnehmen.

Mit dem zweiten Ei genauso verfahren. Mit etwas grobem Meersalz und Pfeffer servieren.

Für die Sour Cream:

2 EL Schmand
1 EL Quark
½ Zitrone, Saft
1 Bund Schnittlauch
1 Msp. Knoblauchpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen. Schnittlauch fein hacken. Schmand, Quark und Schnittlauch mischen. Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Zitronensaft nach und nach dazugeben, zwischendurch immer wieder abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hajo Fritsch

Hähnchen-Spieß mit Traubensauce, überbackenen Trauben und Rucola-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die überbackenen Trauben:

500 g kernlose grüne Weintrauben
2 Eier
200 g Ziegenfrischkäse
1 EL Butter
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Trauben waschen und halbieren. Ofenfeste Förmchen mit Butter einstreichen und die Trauben hineingeben.

Eier trennen und Eiweiße mit etwas Salz steif schlagen. Eigelbe mit Ziegenfrischkäse und Cayennepfeffer verrühren und den Eischnee unterziehen. Ei-Masse auf die Trauben geben und bei 200 Grad 10-15 Minuten backen, bis die Käsecreme leicht gebräunt ist.

Für den Hähnchenspieß:

100 g Hähnchenbrust
1 Zitrone, Saft & Zesten
1 Zweig Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Zesten der Zitrone abziehen und den Saft auspressen. 1 TL Thymian hacken.

Aus Zitronensaft, Zitronenzesten, Paprikapulver, Thymian und Kreuzkümmel eine Marinade anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenstücke auf zwei Holzspieße aufspießen und mit der Marinade überziehen. Von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Für die Traubensauce:

50 g kernlose grüne Trauben
1 kleine Zwiebel
100 ml Hühnerfond
50 ml halbtrockener Weißwein
1 TL getrockneter Majoran
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit etwas Öl anbraten. Trauben halbieren und etwas später dazugeben. Mit Weißwein und Hühnerfond ablöschen. Majoran dazugeben und einkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Durch ein Sieb passieren.

Die gebratenen Hähnchenspieße mit der Sauce überziehen.

Für den Salat:

250 g Rucola
50 g blaue Weintrauben
50 g Himbeeren
2 Zwiebeln
50 g Pinienkerne
2 EL Himbeeressig
4 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trocken schleudern. Weintrauben waschen und halbieren. Himbeeren putzen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

Essig und Öl mit Pfeffer und Salz verrühren und mit Zucker abschmecken. Rucola mit Weintrauben, Himbeeren und Zwiebeln mischen. Auf einem Teller anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Comploi

Südtiroler Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung und Nussbutter

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

75 g Roggenmehl
50 g Mehl, Type 550
1 Ei, Größe M
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Die zwei Mehlsorten vermischen, in einer Schüssel zu einer Mulde formen und salzen. Ei mit 30 ml lauwarmem Wasser und Öl verquirlen, in die Mulde gießen und von innen nach außen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie packen und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

150 g Baby-Spinat
1 kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 Halm Schnittlauch
50 g Quark
5 g Parmesan
1 TL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat kurz in kochendem Wasser blanchieren, mit den Händen auspressen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter dünsten. Spinat hinzugeben, unter Hitze vermengen und dann vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.

1 TL Parmesan reiben und 1 TL Schnittlauch fein schneiden. Quark, Parmesan und Schnittlauch zum Spinat geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung der Schlutzkrapfen:

Mehl, für die Arbeitsfläche
Salz, aus der Mühle

Nudelteig wieder aus dem Kühlschrank und der Folie herausnehmen und mit einer Nudelmaschine so dünn wie möglich ausrollen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen.

Mit einem kreisrunden Ausstecher (Durchmesser etwa 7-8 cm) mehrere Kreise ausstechen. Einen kleinen Löffel der Spinat-Füllung jeweils in die Mitte der Teig-Kreise geben. Den Rand mit Wasser bestreichen und den Teig halbmondförmig zusammenfalten. Die Ränder mit dem Finger oder einer Gabel etwas andrücken und darauf achten, dass sich keine Luft mehr in der Teigtasche befindet. Schlutzkrapfen in Salzwasser kurz kochen, abschöpfen und beiseitestellen.

Für die Nussbutter:

25 g Butter
10 g Parmesan
3 Halme Schnittlauch

Butter in einer Pfanne zerlassen und so lange erhitzen, bis sie eine goldbraune Farbe annimmt. Eventuell die Butter durch ein feines Passiertuch geben. Schlutzkrapfen kurz beidseitig in der Nussbutter schwenken. Parmesan reiben. Schnittlauch schneiden und beides über die Schlutzkrapfen streuen.

Für die Garnitur:

8 Cocktailtomaten
1 TL Apfelessig
1 TL Olivenöl

Cocktailtomaten halbieren und mit Apfelessig und Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.