

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. Mai 2021** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Maurice Reinhard

Gebratene Riesengarnelen mit Bulgur, Gurkensalat und Limetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:
 300 g küchenfertige Black Tiger Garnelen, mit Schwanz
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 40 g Butter
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Anschließend für jeweils 1-2 Minuten von jeder Seite scharf in Öl anbraten. Von der Hitze nehmen. Knoblauch andrücken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch, einen Spritzer Zitronensaft, Zitronenabrieb und Butter zu den Garnelen in die Pfanne geben und arosieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für den Bulgur:
 200 g Bulgur
 1 normale Strauch-Tomate
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 50 g grüne Oliven, entsteint
 50 g Feta
 500 ml Gemüsefond
 1 TL scharfes Paprikapulver
 1 TL Kurkuma
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fond aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma und Zitronensaft würzen. Eine Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien, waschen und in fein schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Knoblauch mit dem Bulgur und 1 Esslöffel Olivenöl vermengen. Bulgur-Mix mit warmem Fond aufgießen und für 15 bis 20 Minuten unter einem Küchentuch quellen lassen.

Die andere Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien, waschen und klein schneiden. Tomate waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Feta und Oliven ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Sobald der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat, Frühlingszwiebel, Tomate, Feta und Oliven hinzufügen, vermengen und im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat:
 1 große Schlangengurke
 1 Zitrone
 1 milde rote Chilischote
 1 TL gerösteter Sesam
 1 TL Sojasauce
 1 EL Olivenöl
 1 kleiner Bund Minze
 1 Prise getrocknete Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in feine Streifen schälen. Salzen und zum Entwässern beiseitestellen. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach aufschneiden und fein hacken. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Gurkenstreifen ausdrücken und überschüssiges Wasser abgießen. Gurkenstreifen mit Chili und Minze vermengen und mit Olivenöl, Sojasauce, Sesam, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und ziehen lassen.

Für die Mayonnaise:

1 Limette	Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Sonnenblumenöl, Saft und Abrieb einer halben Limette, Senf, Salz und Pfeffer in einen schmalen
1 Ei	Messbecher füllen. Den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen
1 TL Wasabi-Paste	und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich vermengen. Wasabi-Paste vorsichtig unterrühren.
1 TL mittelscharfer Senf	
200 ml Sonnenblumenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Obenauer

Brokkoli-Tatar mit Rote Bete und Frischkäse, Meerrettichsauce, Parmesanchip und Rucolasalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Brokkoli-Tatar:

350 g Brokkoli
1 frische Rote Bete
2 Schalotten
100 g Doppelrahmfrischkäse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete waschen, in mitteldicke Scheiben schneiden und gute 25 Minuten in Salzwasser kochen. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und anschließend in Stücke schneiden. Röschen und Stiele in kochendem Salzwasser ca. 5 bis 6 Minuten garen. Anschließend kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Brokkoliröschen und -stiele fein hacken und mit Schalotten und Ziegenfrischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettichsauce:

3 EL milder Meerrettich, aus dem Glas
50 g Sahne
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich, Sahne und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Esslöffel für den Rucolasalat beiseitestellen.

Für den Parmesanchip:

30 g Parmesan
1 EL getrockneter, gerebelter Rosmarin

Parmesan mit dem Rosmarin vermengen, Häufchen auf ein Backblech geben und bei 180 Grad ca. 5-7 Minuten im Ofen backen.

Für den Rucolasalat:

70 g Rucola
1 Granatapfel
1 Zitrone
2 EL Pinienkerne
75 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Ca. 1 Esslöffel Kerne zum Garnieren beiseitestellen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Rucola waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Rucola mit einem Esslöffel Meerrettichsauce (siehe oben), Olivenöl, Zitronensaft, Pinienkernen und Granatapfel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat beiseitestellen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Camill Kowol

Rindertatar mit Süßkartoffel-Pralinen und Quarkteig-Schnecken mit Rucolapesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

150 g Rinderfilet
2 Cornichons, aus dem Glas
1 EL Kapern, in der Lake
1 Schalotte
2 Eier, Größe M
2 TL scharfer Senf
2 EL Worcestersauce
1 Zweig glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Cornichons und Kapern fein würfeln. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Erst in dünne Scheiben und dann in feine Würfel schneiden. Anschließend mit einem scharfen Küchenmesser durchhacken, sodass ein möglichst feines Tatar entsteht. Tatar mit Senf und Worcestersoße mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier trennen und das Eigelb mittig auf dem angerichteten Tatar platzieren.

Für die Süßkartoffel-Pralinen:

1 Süßkartoffel
1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam
1 Zweig Rosmarin
1 EL Chiliflocken
Brauner Zucker, zum Abschmecken
50 g Mandelmehl
Olivenöl, zum Bepinseln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zucker verrühren. Süßkartoffel schälen, in ca. 5-6 mm dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffel, Knoblauch und Ingwer mit Öl vermengen, auf ein Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen geben. Ca. 10 bis 15 Minuten garen, bis die Süßkartoffel weich ist.

Anschließend herausnehmen und mit einer Gabel zu einem groben Stampf verarbeiten. Mit Rosmarin und Mandelmehl vermengen.

Schwarzen und weißen Sesam vermischen. Süßkartoffelmasse zu Kugeln formen und im Sesam wenden.

Für die Quarkteig-Schnecken mit Pesto:

125 g Rucola
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
250 g Magerquark
300 g Mehl
15 g Backpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quark, Mehl, Backpulver und ca. 2 Teelöffel Salz zu einem Teig verkneten.

Rucola waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen. Rucola und Knoblauch mit der Butter zu einem Pesto häckseln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und zu einem Rechteck (ca. 20x20 cm) schneiden. Teig mit Rucolapesto bestreichen und von der langen Seite beginnend aufrollen. Von der Teigrolle ca. 2 cm breite Rollen schneiden, mit der Schnittkante auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Scholz

Gebratene Entenleber mit Kräutersalat, Zweierlei von der Avocado und selbstgemachten Nachos

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenleber:

300 g küchenfertige Entenleber
1 Apfel
1 Zwiebel
200 ml Apfelsaft
200 ml Geflügelfond
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenleber putzen und ggf. Haut abziehen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Entenleber und Zwiebel darin scharf anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit Geflügelfond abschmecken. Apfel waschen, schälen und raspeln. Zur Leber in die Pfanne geben und schwenken.

Für den Kräutersalat:

200 g frischer Salat, z.B. krause Endivie, Feldsalat, Lollo Rosso, roter Mangold und Rucola
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Basilikum
½ Bund Dill
1 Beet rote Gartenkresse (alternative grüne Gartenkresse)
1 Zwiebel
80 g Mais, aus der Dose
1 Granatapfel
50 ml Weißweinessig
3 TL mittelscharfer Dijon-Senf
3 TL flüssiger Honig
1 TL Agavendicksaft
2 EL Kürbiskernöl
150 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salate waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Schnittlauch, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Kresse vom Beet schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Mais abtropfen lassen. Salat, Kräuter, Kresse, Zwiebel und Mais in einer Schale vermengen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Weißweinessig, Senf, Honig, Agavendicksaft, Kürbiskernöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit marinieren. Salat mit Granatapfelkernen und Käse servieren.

Für die Avocado-Zweierlei:

4 reife Avocados
1 gelbe Paprika
1 Rispentomate
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zitronen
200 g Crème fraîche
2 EL weißer Balsamicoessig
3 Msp. geräuchertes Paprikapulver
2 EL Purple-Currypulver
2 EL weiße Sesamsaat
2 EL Schwarzkümmel

Zwei Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden bzw. hacken. Zerdrückte Avocado mit Crème fraîche, Zitronensaft, Paprika, Tomate, Zwiebel und Knoblauch vermengen. Mit ca. 1 Esslöffel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zwei übrig gebliebenen Avocados schälen, Stein entfernen und in Würfel schneiden. Mit weißem Balsamicoessig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Sesam und Schwarzkümmel mischen.

Avocadowürfel in die Sesam-Schwarzkümmel-Mischung und in das Purple-Currypulver tunken.

3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Nachos: Mais- und Weizenmehl vermischen, dann 2-3 Esslöffel Olivenöl, 250 ml Wasser und 1 Teelöffel Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, dann Teig in vier gleich große Teile teilen. Mit einem Nudelholz zu hauchdünnen Kreisen ausrollen. Die Teigkreise in der Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Kreise in Dreiecke schneiden. Aus beiden Paprikapulver, 3 Esslöffel Wasser, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek eine Marinade herstellen und die Nachos damit einpinseln. Anschließend ca. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis sie goldbraun sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Lauffer

Sauerampfersuppe mit gerösteten Kartoffelwürfeln und Joghurt-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauerampfersuppe:

50 g Sauerampfer
2 Schalotten
20 g Butter
100 g Crème fraîche
500 ml Gemüsefond
15 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Mit Butter in einem Topf anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Nach und nach Fond zugeben und 5 Minuten kochen. Sauerampfer abrausen, trockenwedeln, in den Topf geben und bei kleiner Hitze ziehen lassen. Crème fraîche unterrühren und Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das Auge isst mit: Daher bei einer solchen Suppe zum Schluss gerne Feldsalat oder anderes Grünzeug wie Basilikum oder Spinat untermixen. Dadurch wird die Suppe schön grün.

Für die Kartoffelwürfel:

200 g festkochende Kartoffeln
20 g Butter
Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten. Kartoffelwürfel mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Für die Joghurt-Brötchen:

75 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
75 ml Milch
½ Würfel Hefe
300 g Mehl, Typ 550
½ TL Zucker
½ TL Salz

75 ml sehr warmes Wasser und Milch mischen, Zucker und Salz einrühren. Hefe darin auflösen und ca. 5 Minuten gehen lassen.

Mehl in eine Schüssel füllen, Hefe und Joghurt zugeben und mit einem Handrührgerät verkneten. Teiglinge mit feuchten Händen formen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

Für die Garnitur:

5-6 essbare Blüten

Blüten putzen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.