

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. April 2024 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Jasmin Vogel

Gelbe Paprikasuppe mit Kräuter-Öl und Kräuter-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

2 große gelbe Paprikaschoten
1-2 Schalotten
3 cm Ingwer
1-2 Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
1-2 Orangen, Saft
½ Zitrone, Saft
2 TL Crème fraîche
100 ml Kefir
200 ml Gemüsefond
1 EL weißes Mandelmus
1 EL Kokosöl
1 EL Apelessig
½ TL Safranfäden
1 Msp. gemahlener Kurkuma
1 Msp. gemahlener Zimt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprikaschoten schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Safran in Wasser legen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chili fein schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zunächst Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren anbraten. Paprikawürfel und Chili dazugeben und unter Rühren noch etwa weitere 5 Minuten andünsten, sodass alles etwas Farbe bekommt. Mit Kurkuma, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Safranfäden aus dem Wasser nehmen und zur Paprika geben. Fond und Apelessig angießen und alles mit Deckel etwa 10 Minuten kochen lassen. Gemüse in der Flüssigkeit mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch durch ein Sieb streichen.

Orange und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Orangen- und Zitronensaft zur Suppe geben, dann Kefir, Crème fraîche und Mandelmus unterheben.

Für das Kräuter-Öl:

½ Bund Basilikum
¼ Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
1-2 EL flüssigen Honig
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Alle Zutaten vermengen und kurz mixen. Falls es zu cremig ist, etwas Olivenöl hinzugeben.

Vor dem Servieren auf die Suppe träufeln.

Für die Kräuter-Croûtons:

2 Scheiben glutenfreies Weißbrot
1 Knoblauchzehe
¼ Bund Schnittlauch
3 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißbrot in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kräuter fein schneiden. Beides zum Brot in die Pfanne geben und bei geringer Hitze mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in ganz
½ orangene Paprikaschote feine dünne Streifen schneiden. Kirschtomaten und getrocknete Tomaten
6 bunte Kirschtomaten schneiden. Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Die Suppe in
4 getrocknete Tomaten vorgewärmte Teller oder Tassen geben. Paprikastreifen zusammen mit
1 EL Schmand den Tomaten und der Kresse auf die Suppe streuen. Mit je 1 TL
1 Beet rote Sakura-Kresse Schmand garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dirk Köhler

Tintenfisch-Tomaten-Fenchel-Salat mit Korallenhippe

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

4 mittelgroße Tintenfischtuben inklusive Arme, ca. 12 cm lang
 100 g bunte Kirschtomaten
 ½ Fenchelknolle mit Grün
 ¼ rote Zwiebel
 2 Orangen, Filets & Saft
 ½ Zitrone, Abrieb & Saft
 ½ Limette, Saft
 1 EL Rotweinessig
 ½ TL getrockneter Oregano
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Olivenöl, zum Marinieren und Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tintenfische ggf. putzen und das Rückgrat entfernen. Tintenfische aufschneiden, Innenseite nach oben ausbreiten und kreuzweise einschneiden.

Kirschtomaten halbieren. Eine Orange schälen und filetieren. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Saft einer Orange, Zitrone und Limette auspressen. Tomaten, Fenchel, Zwiebel und Orangenfilets in eine Schüssel geben und mit Orangen-, Zitronen- und Limettensaft mischen. Oregano dazugeben. Mit Rotweinessig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tintenfisch auf beiden Seiten leicht salzen, mit Öl und etwas Cayennepfeffer einreiben. Ca. 7 Minuten in der Pfanne inklusive der Arme braten. Anschließend in Streifen schneiden und noch warm in die Schüssel zu den Tomaten und Fenchel geben. Alles durchmischen.

Mit Fenchelgrün und Zitronenabrieb garnieren.

Für die Korallenhippe:

13,5 g Mehl, Type 405
 1 große Msp. Aktivkohle
 60 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

60 ml Wasser mit Mehl, Aktivkohle und Öl vermengen und glattrühren. Eine kleine Menge Teig mit einer Kelle in eine heiße Pfanne gießen. So lange braten lassen, bis kein Wasser mehr spritzt. Hippe vorsichtig lösen und auf ein Küchenpapier zum Entfetten geben. Ein wenig salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)
- 1. Wahl Ostatlantik FAO 27, FAO 47 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)



Maren Höfle

Ricotta-Küchlein mit pikanter Tomatensauce und Zucchini-Salat mit Minze

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten
4 Sardellenfilets
8 schwarze, entsteinte Oliven
1 getrocknete Chilischote
1 Knoblauchzehe
25 g getrocknete Steinpilze
½ Bund Basilikum
Chiliflocken, zum Würzen
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die getrockneten Steinpilze in einem Becher mit kochendem Wasser bedecken.

Öl in einen Schmortopf geben. Sardellen hinzugeben. Knoblauch abziehen, pressen und zusammen mit der Chili hineingeben. Steinpilze aus dem Wasser nehmen, abtropfen und fein hacken. Wasser auffangen. Steinpilze zusammen mit etwas von dem Einweichwasser in den Topf geben. Passierte Tomaten hinzugeben und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze zum Kochen bringen. Oliven halbieren. Basilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Beides zur Sauce geben. Alles etwas einkochen lassen und abschließend nochmals mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Ricotta-Küchlein:

1 Zitrone, Schale
400 g Ricotta
40 g Parmesan
1 Ei, Größe L
1 EL Mehl
50 ml dunkler Balsamicoessig
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei und Ricotta in eine Rührschüssel geben und vermengen. Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Parmesan reiben. Ricotta-Ei-Mischung mit Zitronenschale und Muskat abschmecken. Parmesan und Mehl unterheben und kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit Hilfe eines Esslöffels acht Portionen in die Pfanne geben und goldbraun braten.

Für den Zucchini-salat:

1 feste, kleine grüne Zucchini
1 feste, kleine gelbe Zucchini
1 rote Chilischote
1 Zitrone, Saft
½ Bund Minze
1 EL natives Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen und über eine feine Reibe raspeln. Zucchini anschließend mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Chili waschen, trockentupfen, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Beides mit den angemachten Zucchini vermengen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Basilikum waschen, trockenwedeln und zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florian Hollburg

Gebratene Jakobsmuschel auf Erbsen-Minz-Püree mit Apfel-Sellerie-Saft und Frisée-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die die Jakobsmuscheln:
 4 küchenfertige Jakobsmuscheln
 1 kleine Chilischote
 1 Limette, Abrieb
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Chili waschen, trockentupfen und halbieren. Eine halbe Chilischote zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln darin scharf von beiden Seiten braten. Anschließend mit Limettenabrieb verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:
 300 g TK-Erbsen
 1 festkochende Kartoffel
 1 Schalotte
 200 ml Sahne
 100 ml Gemüsefond
 5 Zweige Minze
 Muskatnuss, zum Reiben
 Zucker, zum Abschmecken
 Pflanzenöl, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und gleichmäßig würfeln. Beides in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Sahne und Fond hinzugeben und Kartoffeln darin weichkochen. Erbsen hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Wenn die Erbsen weich sind, Minze hinzugeben und alles fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Das Püree mit Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die den Apfel-Sellerie-Saft
 ¼ Stück Knollensellerie
 5 Stangen Staudensellerie
 3 grüne Äpfel, Granny Smith
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knollensellerie, Staudensellerie und Äpfel waschen. Knollensellerie und Äpfel anschließend schälen und Äpfel entkernen. Staudensellerie putzen und ggf. einzelne feste Fäden ziehen. Gemüse und Äpfel mit Hilfe eines Entsafters entsaften und den Saft auffangen. Saft durch ein Filterpapier oder Filtertuch filtern und auffangen. Saft anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Schüssel mit Crushed Eis kaltstellen.

Für die Salat-Spitzen:
 5 Blätter grüner Frisée-Salat
 1 grüner Apfel, Granny Smith
 1 TL Dijonsenf
 1 EL Apfelessig
 1 EL Rapsöl

Salat waschen und trockenschleudern. Anschließend die Spitzen zupfen. Apfel waschen, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Aus Essig, Senf und Öl eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatspitzen und Apfel damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Jakobsmuscheln** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf Muscheln aus folgenden Fanggebieten zurück (Stand April 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich (mit der Hand gesammelt)



Sabine Pfau

Salat nach „Waldorf Art“ mit gebratenen Tofustreifen und selbstgebackenen Käsekräckern

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 1 Bund Staudensellerie
- 1 süßsaurer Apfel
- 1 grüner Apfel
- 1 Zitrone, Saft
- 10 Walnüsskerne
- 3 EL weißer Balsamico
- 3 EL ungeröstetes Sesamöl
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sellerie waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Sellerieblätter für die Garnitur beiseitelegen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in gleichgroße Stückchen schneiden. Apfel mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse grob zerkleinern. Balsamico und Sesamöl verrühren und mit den anderen Zutaten vermengen. Salat leicht salzen.

Für die Tofustreifen:

- 1 Block Mandel-Nuss-Tofu
- 1 EL heller Sesam
- Ungeröstetes Sesamöl, zum Braten
- Grobes Meersalz, zum Würzen

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend zusammen mit Meersalz leicht mörsern. Tofu in dünne Streifen schneiden und in Sesamöl braten. Nach dem Braten in dem Sesamsalz wenden.

Für die Käsekräcker:

- 50 g Parmesan
- 70 g Butter
- 1 EL Schmand
- 100 g Mehl
- Salz, aus der Mühle

Parmesan reiben. Mehl, Butter und Schmand mit einer Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Kurz rasten lassen. Anschließend hauchdünn ausrollen und in beliebige Form schneiden. Mit Parmesan bestreuen und 10 Minuten im Backofen goldgelb backen.

Für die Garnitur:

- Sesamsalz, s.o.
- Sellerieblätter

Sellerieblätter für die Garnitur zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sesamsalz und Sellerieblättern garnieren und servieren.