

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. August 2020 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Atena Rabou-Degenkolbe

Entenbrust mit Mangold, Süßkartoffeln und Granatapfel-Orangen-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust, à 150 g
 2 TL Quatre Epices Gewürz
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen

Entenbrust waschen, trockentupfen und die Haut mit einem Messer rautenförmig einritzen. Mit Salz und Quatre Epices einreiben.

Anschließend Entenbrust in einer kalten Pfanne ohne Öl legen, Pfanne erhitzen und 4 Minuten auf der Hautseite anbraten, dann wenden und 30 Sekunden weiterbraten. Entenbrust mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 8 Minuten garen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, 3 Minuten ruhen lassen und dann schräg in 1 cm dicke Tranchen schneiden.

Für das Süßkartoffel-Mangold-Gemüse:

1 große Süßkartoffel
 150 g Babymangold
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Olivenöl
 2 getrocknete Chilischoten
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, Chili zerbröseln.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pfanne mit Öl erhitzen, Süßkartoffel anbraten und Knoblauch, Schalotten und Chili dazugeben. Salzen und bei niedriger Temperatur ca. 18 Minuten braten. Babymangold waschen und trockenschleudern. Mangold und Olivenöl zu den Süßkartoffeln geben und vorsichtig unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Granatapfelsauce:

2 Granatäpfel
 2 Orangen
 1 TL Zucker
 1 TL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangen halbieren und auspressen. Granatäpfel halbieren, Kerne aus einer der beiden Granatäpfel herauslösen und beiseitestellen. Aus dem zweiten Granatapfel den Saft auspressen.

Zucker in einen Topf geben und schmelzen lassen, dann mit Orangen-Granatapfelsaft ablöschen und bei niedriger Temperatur einige Minuten köcheln lassen. In einer Schale Mehl mit kaltem Wasser verrühren und in den Orangen-Granatapfel-Sud einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marco Van Der Kooi

Jakobsmuscheln mit Blumenkohlpüree, Salicorn, Zebu-Schinken und Panko-Brösel

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Jakobsmuschel säubern, wenn möglich in Folie vakuumieren und in einem 46 Grad warmen Wasserbad ca. 15 Minuten Sous-vide garen. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin sehr kurz von beiden Seiten scharf anbraten und leicht salzen. Wenn keine Sous-vide-Möglichkeit besteht, die Jakobsmuscheln in heißem Olivenöl kurz scharf anbraten, leicht salzen und ruhen lassen.

Für das Blumenkohlpüree:

½ Blumenkohl
250 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl putzen, kleinschneiden und mit 100 g Butter in Folie vakuumieren und 15 Minuten in leicht kochendem Wasser garen. Anschließend mit der restlichen kalten Butter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:

100 g Salicorn
300 g Butter
100 g Panko
100 g Zwergzebu-Schinken

Salicorn in kochendem Wasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. 200 g Butter erwärmen bis sie braun wird und leicht karamellisiert, die weiße Molke abschöpfen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Panko dazu geben und verrühren bis das Panko die Butter vollständig aufgesaugt hat.

Jakobsmuscheln und Blumenkohlpüree auf Tellern anrichten und mit brauner Butter, Panko, Salicorn und Schinken servieren.



Tim Löffler

Thunfisch-Sashimi mit Mango-Salsa und Orangen-Trüffel-Sud

Zutaten für zwei Personen

Für das Sashimi:

200 g Thunfischfilet
50 g weißer Sesam
50 g schwarzer Sesam
50 ml Sesamöl

Den Schwarzen und weißen Sesam mischen. Thunfisch waschen, trockentupfen, in ca. 3x3 cm dicke Streifen und in der Sesam-Mischung wälzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von jeder Seite ca. 15 Sekunden anbraten.

Für die Mango Salsa:

1 Tomate
1 Schalotte
1 reife Mango
1 Limette
15 ml Ahornsirup
½ Bund frischer Koriander
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mango- und Tomatenwürfel in einer Schüssel mit etwas Limettensaft, Ahornsirup, Koriander und Schalotte vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für den Orangen-Trüffelöl-Sud:

1 Orange
20 ml Trüffelöl
10 g brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit 50 ml Orangensaft ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Trüffelöl unterrühren. Mit einer Prise Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manar Bdeiwi

Taboulé, Batata harra und Kichererbsenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Taboulé:

50 g feiner Bulgur
3 Tomaten
2 Lauchzwiebeln
1 Granatapfel
3 Zitronen
4-5 EL Olivenöl
1 Bund krause Petersilie
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle

Die Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Etwas Zitronensaft für das spätere Abschmecken aufheben. Bulgur in Zitronensaft einweichen. Anschließend mit Petersilie, Minze, Tomate und Lauchzwiebeln vermengen und alles mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Taboulé mit Granatapfelkernen garnieren.

Für die Batata harra:

5 festkochende Kartoffeln
1 Zitrone
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 Bund Koriander
1 TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und im heißen Öl frittieren bis sie goldbraun sind. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Chiliflocken und Paprikapulver zu den Kartoffeln geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kichererbsenpüree:

2 große Dosen Kichererbsen
1 Tomate
2 Zitronen
2 EL Naturjoghurt
2 EL Tahini
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kichererbsen im eigenen Saft kurz aufkochen, dann abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Tahini und Zitronensaft mischen und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Mit den Kichererbsen vermengen. Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kichererbsenpüree mit Petersilie und Tomate garnieren.

Für die Garnitur:

1 Tomate
½ Bund krause Petersilie

Petersilie abbrausen und trockenwedeln und fein hacken. Tomate in Spalten schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lars Förster

Mit Teriyaki-Sauce mariniertes Rindertatar mit frittierten Kapern und Glasnudeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Rinderfilet
1 kleine Frühlingszwiebel
1 Scheibe Pumpernickel
2 Eier
1 EL Dijon-Senf
2 EL Teriyaki Sauce
½ Bund krause Petersilie
1/2 TL Piment d' Espelette
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Teriyakisauce, den Zucker und Piment d'Espelette verrühren.

Fleisch grob würfeln, die Marinade unterheben und abgedeckt 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Im Anschluss das Fleisch zu feinem Tatar schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Petersilienblätter zupfen und ebenfalls fein schneiden. Ei trennen und das Eigelb, Senf, Frühlingszwiebel und Petersilie mischen. Das Fleisch dazu geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Servierring zwei Pumpernickel in Form schneiden. Servierring aufsetzen und Tatar Masse einfüllen und festdrücken und im Kühlschrank weitere Minuten 10 Minuten kalt stellen.

Für das Topping:

10 einzelne Glasnudelfäden
3 Dattel-Tomaten
4 Radieschen
1 kleine Essiggurke
4 große Kapernäpfel, in Essiglake
1 EL eingelegte Senfsamen
10 kleine Kapern
1 Zweig Fenchelgrün
1 Zweig Dill
1 Handvoll Borretschblüten
1 EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kapern darin ca. 30-60

Sekunden frittieren. Kapern herausnehmen und danach die Glasnudeln nur sehr kurz frittieren bis sie weiß sind.

Essiggurke fächern. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.

Zwei Tomaten in feine Scheiben und eine halbieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles auf dem Tatar anrichten.

Senfsamen darüber geben und Fenchelgrün im Ganzen dazu anrichten.

Das Tatar auf Tellern anrichten und servieren.