

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Mai 2022 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Thorsten Grond

Saiblingstatar mit Avocado-Creme, Gurken-Apfel-Salat, Schnittlauch-Buttermilch und Fischhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Saiblingstatar:
200 g Saiblingsfilet, mit Haut
1 rote Zwiebel
1 Zitrone, davon Saft
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Saibling vorsichtig von der Haut befreien und diese beiseitelegen. Fisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Fisch mit Zwiebel und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und einem Teil Zitronensaft abschmecken. Restlichen Zitronensaft für Avocado-Creme beiseitestellen.



Um eine nachhaltige Fischerei zu unterstützen, empfehlen wir laut WWF **Bachsaiblinge** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen:

- **1. Wahl:** Fische aus Aquakulturen Europas und Islands (Kreislauf- und Durchflussanlagen)
- **2. Wahl:** Fische aus Aquakulturen Europas (Teichanlagen)

Für den Fischhaut-Chip:
Haut vom Saibling, s.o.
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
100 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Haut trockentupfen und dann in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Paprikapulver bestreuen. Im Ofen für ca. 20-30 Minuten knusprig garen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Chips zum Abschluss darin kurz frittieren.

Für den Gurken-Apfel-Salat:
½ Schlangengurke
½ Apfel
½ Granatapfel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, halbieren und eine Hälfte in gleich große Würfel schneiden. Granatapfel öffnen und die Kerne aus dem Gehäuse klopfen. Gurke, Apfel und etwa 1 EL Granatapfelkerne miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schnittlauch-Buttermilch:
200 ml Buttermilch
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Buttermilch in ein Rührgefäß füllen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. In die Buttermilch geben und mithilfe eines Pürierstabes fein pürieren.

Für die Avocado-Creme:
1 Avocado
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Chiliflocken hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:
10 Halme Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katrin Anter

Tomaten-Galette mit Ziegenfrischkäse und Rapunzelsalat mit Knoblauch-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Galette-Teig:

150 g Mehl
75 g sehr kalte Butter
60 ml eiskaltes Wasser
1 gute Prise Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit Butter, Wasser und Salz im Multizerkleinerer kurz zu einem Teig verarbeiten. Den Teig teilen und jeweils Kreise von ca. 12 cm ausrollen.

Für den Galette-Belag:

150 g bunte Cherrytomaten
1 Schalotte
1 Ei
100 g Ziegenfrischkäse
2 EL Crème fraîche
Salzflocken, zum Bestreuen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und halbieren. Schalotte abziehen und in Streifen schneiden. Teigkreise dünn mit Crème fraîche bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Schalotten und Ziegenfrischkäse darauf verteilen und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und trennen. Teigränder ca. 1,5 cm zur Füllung einschlagen, mit Eigelb bestreichen und mit Salzflocken bestreuen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Für das Chili-Öl:

1 TL Chiliflocken (ohne Kerne)
100 ml neutrales Öl

Chiliflocken und Öl in einen Multizerkleinerer geben und pürieren. Öl setzen lassen. Vor dem Anrichten Galette mit Chili-Öl beträufeln.

Für die Knoblauch-Croûtons:

1 Scheibe Mischbrot vom Vortag
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
Salz, aus der Mühle

Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und Brot darin anrösten. Knoblauch dazu geben, salzen und in der Pfanne schwenken.

Für den Rapunzelsalat:

100 g Feldsalat
1 TL Senf
2 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer miteinander zu einer Emulsion aufschlagen. Über den Salat geben.

Für die Dekoration:

2 Zweige Basilikum

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Schimitzek

Weißer Tomatensuppe mit Basilikumschaum, Jakobsmuschel und Parmesan-Pinienkern-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

6 reife Strauchtomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl
100 g Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten waschen, Strunk entfernen, vierteln und mit einem Multizerkleinerer fein pürieren. Ein Passiertuch oder ein feuchtes Küchentuch in ein Sieb legen und über einen Topf halten. Tomatenpüree auf das Küchentuch gießen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und die Hälfte in feine Stifte schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Thymian dazugeben, Tomatensaft und Sahne angießen. Kurz aufkochen lassen und Thymian entfernen. Suppe mit einem Stabmixer aufschäumen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Basilikumschaum:

15 g Basilikumbblätter
3 g Sojalecithin

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Mit 100 ml Wasser in einem Multizerkleinerer pürieren. Püree in eine Schüssel geben und Sojalecithin unterrühren. Masse mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Für die Jakobsmuschel:

2 ganze, geschlossene Jakobsmuscheln
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Salz
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Muscheln öffnen und das Muschelfleisch lösen, waschen und zwischen 2 Geschirrtüchern für 10 Minuten trocknen. Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln zusammen mit Knoblauch beidseitig kurz anbraten. Butter und Zucker darauf geben und kurz glasieren und karamellisieren. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Saft einer halben Zitrone zu den Jakobsmuscheln geben. Von der Herdplatte nehmen und kurz ruhen lassen. Dann mit Salz würzen.

Für den Parmesanchip:

80 g Parmesan
1 TL Chiliflocken
1 EL Pinienkerne

Parmesan fein reiben, Pinienkerne grob hacken. Beides mit Chiliflocken vermengen und in kleinen Häufchen auf einem Backpapier verteilen und flach andrücken. Für ca. 6-7 Minuten im Ofen backen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Benjamin Kofler

Gebratener Spargel mit Bozner Sauce und Wildkräutersalat mit Bärlauch-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für den bunten Spargel:

6 Stangen weißer Spargel
6 Stangen grüner Spargel
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden ggfs. unteres Drittel schälen. In einer Pfanne Öl erhitzen und weißen Spargel hineingeben. Je nach Dicke bei mittlerer Hitze unter Schwenken 12-15 Minuten bissfest garen. In einer zweiten Pfanne ebenfalls Öl erhitzen und dort den grünen Spargel ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Beides mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bozner Sauce:

3 Eier
1 Zitrone, davon Saft
2 Sardellenfilets, in Öl
1 EL Kapern
½ Bund Schnittlauch
1 TL mittelscharfen Senf
1 Prise Zucker
120 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Dann schälen, halbieren und die Eigelbe herausholen. Eiweiß fein hacken, Eigelbe durch ein feines Sieb streichen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. 2 EL Zitronensaft und Senf unter die Eigelbe mischen. Nach und nach das Olivenöl hineinrühren lassen und mit einem Schneebesen zu einer Creme schlagen. Bei Bedarf mehr Öl verwenden als angegeben. Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gehacktes Eiweiß, Hälfte des Schnittlauchs, Kapern und Sardellen unter die Sauce heben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für Wildkräutersalat mit Bärlauch-Dressing:

200 g gemischter Wildkräutersalat
½ Bund Bärlauch
1 Zitrone, davon Saft
1 TL Senf
1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter in lauwarmem Wasser waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Blättchen in mundgerechte Stücke zupfen und locker in zwei Schüsseln verteilen. Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Bärlauch, 2 EL Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab mixen. Kurz vor dem Servieren die Wildkräuter mit dem Dressing vorsichtig vermengen.

Den gebratenen Spargel auf einem Teller anrichten, etwas Bozner Sauce darüber geben und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Wildkräutersalat in einer Schüssel daneben anrichten und servieren.



Susanne Ehrlich

Yufkateig-Röllchen mit Halloumi und Trauben, Artischocken-Pesto und Rosinen-Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Yufkateig-Röllchen:

- 70 g helle Weintrauben
- 100 g Halloumi
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 dreieckige Yufkateigblätter (30x30x30)
- ½ TL Pul Biber
- ½ TL Zatar
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL Pflanzenöl
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Halloumi klein würfeln. Weintrauben waschen und vierteln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Halloumi, Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten darin rösten. Weintrauben hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Pul Biber, Paprika, Zatar, Salz und Pfeffer würzen. Yufkateig ausbreiten, Füllung auf dem unteren Drittel der Dreiecke verteilen. Ränder mit Wasser einpinseln und Teig einrollen. In der Fritteuse ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Vor dem Anrichten halbieren.

Für den Rosinen-Minz-Dip:

- 20 g Rosinen
- 100g griechischer Joghurt
- 2 Zweige Minze
- 1 Zitrone, davon Saft
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosinen klein hacken und mit warmem Wasser bedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Minzblätter abzupfen, klein schneiden und beides mit Joghurt verrühren. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Artischocken-Pesto:

- 120 g geröstete Artischocken, in Öl
- 15 g blanchierte Mandeln
- 40 g Parmesan
- 1 Zweig Basilikum
- ¼ edelsüßes Paprikapulver
- 75 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Artischocken abtropfen lassen. Mandeln grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Basilikumblätter abzupfen. Parmesan reiben. Alles zusammen in einen Rührgefäß geben und mit Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.