

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Mai 2024 ▪
Vorspeise mit Robin Pietsch



Lia Kufner

Zweierlei Garnele mit Miso-Mayonnaise, gebackener Gemüse-Rose, Mango-Salsa und Petersilien-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüserose:

½ Aubergine
 ½ Zucchini
 1 gelbe Paprika
 1 Knoblauchzehe
 50 g weiche Butter
 ¼ Bund Schnittlauch
 2 Zweige glatte Petersilie
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch mit Butter zu einer Kräuterbutter vermengen. Mit Salz würzen. Paprika schälen und dann mit Aubergine und Zucchini in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. Gemüsescheiben auf einem Backblech mit Papier ausbreiten, mit Kräuterbutter bestreichen und jeweils zu Röllchen („Rosen“) zusammenrollen. Für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für die Garnelenbällchen:

10 küchenfertige Garnelen
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL Sahne
 4 EL Panko
 2 Prisen Cayennepfeffer
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Garnelen mit Sahne und einer Prise Salz in einen Multizerkleinerer geben und vorsichtig anmixen, sodass die Masse leicht stückig bleibt. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und zu Bällchen formen. In Panko wälzen und in einer Pfanne mit reichlich Öl von allen Seiten knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die gebratenen Garnelen:

6 küchenfertige Garnelen
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 2 Prisen Currypulver
 ½ TL Knoblauchgranulat
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl mit Curry, etwas Salz und Knoblauchgranulat vermengen und Garnelen darin marinieren. Dann in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Butter und angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und Garnelen mit der Butter aromatisieren.

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 3 TL Misopaste
 300 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Ei mit etwas Salz, Pfeffer, Senf, Knoblauch, Zitronensaft und Misopaste mit einem Pürierstab aufmixen. Langsam das Öl einfließen lassen und dabei weiter pürieren bis eine Emulsion und dann eine Mayonnaise entsteht.

Für die Mango-Salsa: Schalotte abziehen, fein hacken und in Öl glasig anbraten. Mango und Paprika schälen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mango mit angedünsteter Schalotte und Paprika vermengen. Mit Zitronensaft, -abrieb, klein geschnittenem Knoblauch, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

½ Flugmango
½ rote Paprika
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 Prise Cayennepfeffer
½ TL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Für das Petersilien-Pesto: Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann abkühlen lassen. Petersilie grob hacken und zusammen mit geriebenem Parmesan, Pinienkernen, Öl, der abgezogenen Knoblauchzehe und etwas Pfeffer und Salz in einen Multizerkleinerer geben. Alles gut aufmixen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne
150 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador, Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)



Lukas Bednarz

Gelber Gazpacho mit gebratener Salatgurke, Panko-Feta und Basilikum-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Gazpacho:

1 Salatgurke
1 kleine gelbe Paprika
250 g gelbe Tomaten
1 grüne Chilischote
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL heller Balsamico
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Enden der Gurke entfernen und $\frac{1}{4}$ der Gurke abschneiden. Das Viertel für die gebratene Gurke beiseitelegen. Restliche Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten vierteln. Chili in dünne Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken. Geschälte Gurke, Paprika, Tomaten, Chili, Zwiebel und Hälfte vom Knoblauch mit weißem Balsamico und Olivenöl in einem Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons:

$\frac{1}{4}$ Baguette
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in grobe Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguettewürfel darin goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die gebratene Salatgurke:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke, s.o.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Viertel Gurke (s.o.) der Länge nach halbieren, schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und beiseitelegen. In der Croûtons-Pfanne von beiden Seiten etwa 1 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Panko-Feta:

400 g Feta
2 Eier
Butterschmalz, zum Frittieren
1 TL gerebelter Oregano
1 TL gerebelter Thymian
Mehl, zum Mehlieren
Panko, zum Panieren
1 EL Olivenöl

Feta mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Oregano und Thymian bestreuen. Feta ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen und Feta darin panieren. Anschließend noch mal mit Ei und Panko panieren. Butterschmalz erhitzen und Feta vorsichtig ins heiße Butterschmalz gegeben. Pro Seite 4-6 Minuten frittieren. Wenn der Feta goldbraun ist auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Basilikum-Öl:

1 Bund Basilikum
200 ml neutrales Pflanzenöl
1 Prise Salz

Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. In einem Topf mit Öl auf etwa 70 Grad erhitzen. Dann mit einem Pürierstab fein aufmixen. Durch ein Sieb mit Tuch abtropfen lassen und das grüne Öl auffangen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rita Mieth

Thunfisch-Tatar mit Orangen-Fenchel-Salat, Wasabi-Dip und Filoteig-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch
 ½ Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Bund Schnittlauch
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schüssel für die Zubereitung des Tatars mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Thunfisch in fein Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben, Saft auspressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alles miteinander vermengen und mit Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

2 Fenchelknollen mit Grün
 1 Orange, Abrieb
 ½ Zitrone, Saft
 1 Schalotte
 ½ EL körniger Dijonsenf mit Weißwein
 1 TL Honig
 2 EL hellen Balsamico
 5 Zweige Petersilie
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel vom Grün her dünn hobeln und bis kurz vor dem Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Orange heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale abreiben. Orange schälen und filetieren, dabei Saft auffangen und 2-3 EL für das Dressing verwenden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Abrieb für Dip beiseitestellen. Schalotte abziehen und hacken, Petersilie hacken. Aus Orangenabrieb, -saft, Balsamico, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Schalotte und Petersilie unterrühren und Dressing über den Fenchel geben. Orangenfilets unterheben oder beim Servieren anlegen.

Für die Filoteig-Chips:

1-2 Filoteig-Blätter
 1 Ei
 2 EL Milch
 ½ TL Ras el-Hanout

Ei aufschlagen und mit Milch verquirlen. Filoteig-Blätter in Dreiecke teilen und mit Ei-Milch-Mischung bestreichen. Ras el-Hanout über den Blättern verteilen und Filoteig auf Backblech mit Papier in den vorgeheizten Ofen geben. Backen bis die Blätter goldbraun und knusprig sind.

Für den Wasabi-Dip:

50 g Crème fraîche
 25 g Saure Sahne
 1-2 Msp. Wasabipaste
 Salz, aus der Mühle
 Rote Pfefferbeeren, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche, Saure Sahne und Wasabipaste in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Zitronenabrieb (s.o.), Salz, Pfeffer und roten Pfefferbeeren abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Nordatlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen)



Gert Genscke

Dreierlei Edamame: Gedünstete Edamame, geröstete Edamame und Edamamecreme mit Radieschen, Wachtel-Spiegelei und geröstetem Schwarzbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die gedünsteten Edamame und

Radieschen:

1 Bund Radieschen
50 g ausgelöste Edamame
2 EL Butter
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Radieschen waschen, Grün entfernen und jeweils halbieren. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Radieschen sowie Edamame darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gerösteten Edamame:

100 g ausgelöste Edamame
1 TL Togarashi
2 EL geröstetes Sesamöl
Salz, aus der Mühle

Edamame in einer Schüssel mit Sesamöl, Togarashi und etwas Salz verrühren. Edamame auf einem Backblech mit Papier ausbreiten und etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben bis sie angeröstet sind.

Für die Edamame-Creme:

100 g ausgelöste Edamame
½ Avocado
2 EL geröstetes Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado entsteinen und mit einem Löffel aus der Schale heben. Zusammen mit Edamame, Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben und zu einer feinen Creme pürieren.

Für das Wachtel-Spiegelei

4 Wachteleier
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne mit etwas Öl aufstellen und Wachteleier in die noch kalte Pfanne aufschlagen. Pfanne erhitzen und warten bis das Eigelb stockt. Kurz bevor das Eigelb komplett fest ist, Eier aus Pfanne nehmen und servieren.

Für das geröstete Schwarzbrot:

2 Scheiben Roggenvollkornbrot
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Vollkornbrot in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anrösten.

Für die Garnitur:

½ Beet Radieschen-Sprossen

Gericht mit Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schima

Kärntner Nudeln mit Feta-Gemüse-Füllung und Rosmarinbutter

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

4 Eier
25 g Mehl, Type 550
60 g Roggenmehl
60 g Mehl, Type 405
½ TL Salz

Die Mehle mit Eiern und Salz zu einem Teig vermengen und gut durchkneten. 10 Minuten kalt ruhen lassen.

Für die Füllung:

1 rote Paprika
1 Zucchini
100 g getrocknete Tomaten, in Öl
50 g schwarze Oliven, ohne Stein
1 gelbe Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Fetakäse
1 Zweig Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Enden von Zucchini abschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl andünsten. Getrocknete Tomaten und Oliven fein hacken und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In eine Schüssel geben und Thymianblättchen sowie zerbröselten Feta dazugeben und unterrühren.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Nudelteig dünn ausrollen und Teigbahnen zuschneiden. Mit Füllung belegen, mit zweiter Teigbahn belegen und die Ränder zusammendrücken. In siedendem Salzwasser al dente garen.

Für die Rosmarinbutter:

100 g Butter
3 Zweige Rosmarin

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Rosmarinnadeln hacken und mit in die Pfanne geben. Butter damit aromatisieren. Teigtaschen vor dem Servieren in Butter schwenken.

Für die Garnitur:

30 g Parmesan
4 Halme Schnittlauch

Parmesan hobeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides über das fertige Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.