

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juli 2022** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Da haben wir den Salat" mit Robin Pietsch**



Patrick Nüser

**Mango-Avocado-Salat mit gedämpften Reismudeltalern,  
Orangen-Ingwer-Minz-Vinaigrette und karamellisierten  
Erdnüssen**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Reismudeln:**

100 g Reismehl  
50 g Tapiokastärke  
15 ml neutrales Öl  
¼ TL Salz

Das Reismehl, die Stärke und das Salz gut mischen. 300 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und zu einer cremigen Konsistenz rühren. Einen Dampfgarer vorbereiten, indem Wasser in einem Topf zum Kochen gebracht wird. Einen ebenen, beschichteten Dampfgareinsatz mit dem Öl hauchdünn einpinseln.

Eine Kelle der hergestellten „Reismilch“ in die Form geben und durch schütteln gleichmäßig verteilen. Je nach Größe der Form und Kelle die Menge anpassen. Der Boden sollte gerade so mit der Reismilch bedeckt sein. Die Form in den Dampfgarer geben und für ca. 2 Minuten garen.

Herausnehmen und in kaltes Wasser stellen, damit der gegarte Teig schnell abkühlt. Um den Teig ohne kleben aus der Form zu nehmen zu können, muss dieser vollständig abgekühlt sein. Die Nudeln in die gewünschte Form schneiden.

**Für den Salat:**

1 reife Mango  
2 reife Avocados  
½ rote Paprika  
½ rote Zwiebel  
1 Zitrone  
Chiliflocken, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, dann in grobe Stücke schneiden und kurz scharf in Olivenöl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Paprika abbrausen, von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel abziehen. Mango, Paprika und Zwiebel in feine Würfel schneiden und miteinander vermengen.

**Für die Vinaigrette:**

3 große Orangen  
1 Limette  
1 Zweig frische Minze  
5 g Ingwer  
2 EL Honig  
1 EL heller Balsamicoessig  
1 EL Olivenöl

Orangen und Limette halbieren und auspressen. Ingwer in feine Scheiben schneiden. Minze abbrausen und trockenwedeln. Orangen- und Limettensaft in einem Topf zusammen mit dem Honig und dem Zweig Minze aufkochen und eindicken lassen, gelegentlich umrühren. Minze herausnehmen, sobald ein leichtes Minz-Aroma wahrzunehmen ist. Essig und Öl einrühren.

**Für die karamellisierten Erdnüsse:** Erdnüsse in einer Pfanne anrösten und mit dem Zucker karamellisieren.  
50 g ungeschälte Erdnüsse Wenn der Zucker flüssig ist ein wenig Salz zugeben. Die karamellisierten  
20 g Zucker Erdnüsse gut abkühlen lassen.  
1 Prise Salz

**Für die Garnitur:** Kresse verlesen. Himbeeren halbieren.  
20 g Brunnenkresse  
10 Himbeeren

Den Salat gut mit den Nudeln vermischen und die Vinaigrette hinzugeben. Kapuzinerkresse, karamellierte Erdnüsse und Himbeeren als Topping auf den Salat geben und servieren.



**Klaus Rottensteiner**

## **Salat von mariniertem Sommergemüse mit Holunder-Vinaigrette, Sot-I'y-laisse und Brotchips**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

20 g gemischte Zupfsalate  
 ½ Blumenkohl  
 ½ Kohlrabi  
 2 Stangen Staudensellerie  
 1 Fenchel, mit Fenchelgrün  
 1 gelbe Karotte  
 1 Karotte  
 2 Radieschen  
 1 kl. Bund grüne Bohnen  
 2 Stangen grüner Spargel  
 Salz, aus der Mühle  
 Eiswasser

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse und den Salat waschen, ggf. schälen und in verschiedene Stücke/Formen schneiden. Staudensellerie, Radieschen und etwas von der Karotte bleiben roh, restliche Gemüse in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Etwas von der Kochflüssigkeit der Gemüse für die Vinaigrette abschöpfen.

### **Für die Holunder-Vinaigrette:**

4 EL Holunderblütensirup  
 4 EL Weißweinessig  
 3 EL Sonnenblumenöl  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kochflüssigkeit der Gemüse (s.o.) mit Essig, Holunderblütensirup und Öl vermischen, kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer Marinade verarbeiten.

Die diversen blanchierten Gemüse (s.o.) in die Marinade legen.

Zupfsalate kurz vor dem Anrichten mit der Vinaigrette marinieren.

### **Für das Sot-I'y-laisse:**

200-250 g Sot-I'y-laisse  
 (Pfaffenschnittchen vom Huhn)  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 Butter, zum Braten  
 Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Sot-I'y-laisse würzen und mit etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Rosmarin und Thymian dazugeben und zum Schluss mit Butter glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Brotchips:**

1 angefrorenes Bauernbrot

Das angefrorene Bauernbrot in dünne Scheiben schneiden und auf einem Blech im warmen Ofen trocknen lassen.

### **Für die Garnitur:**

Essbare Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Dennis Straubmüller**

## **Salade niçoise „neu interpretiert“**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Salat**

1 Kopf Romanasalat  
Einige Blätter Frisée  
Einige Blätter Rucola  
150 g grüne Prinzessbohnen  
1 gelbe Paprika  
150 g gemischte Tomaten (grüne  
Tomaten, rote und gelbe  
Cherrytomaten)  
½ Salatgurke  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
Olivenöl, zum Marinieren  
Piment d' Espelette, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Die Prinzessbohnen in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen und danach in Eiswasser abschrecken. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des Romanasalats ablösen bis nur noch der hellgrüne Teil, das Herz, übrigbleibt. Tomaten in kleine Scheiben schneiden. Salatgurke mit einem Kugelausstecher zu kleinen Kugeln formen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Saft und dem Abrieb der Zitrone, dem Olivenöl, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und die verschiedenen Gemüse damit marinieren. Den Rucola und den Frisée ebenfalls damit marinieren.

### **Für das Dressing:**

½ Knoblauchzehe  
1-2 Sardellen  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
2 Eier  
50 ml Weißweinessig  
1 EL Dijon-Senf  
60 ml Olivenöl

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Knoblauch, Sardellen, Zitronensaft und -abrieb, Eigelbe, Essig, Senf und Olivenöl in einem Mixer zu einem glatten Dressing mixen. Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, unter das Dressing heben.

### **Für den Thunfisch:**

300 g frisches Thunfischfilet, ohne Haut  
1 Zitrone, davon Abrieb  
Olivenöl, zum Marinieren  
Fleur de Sel, zum Abschmecken  
Piment d' Espelette, zum Abschmecken

Die Hälfte des Thunfischs durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, sodass ein feines Tatar entsteht. Die andere Hälfte in einen etwa 3x3 cm dicken Strang schneiden und in einer sehr heißen Pfanne von allen Seiten ca. 20 Sekunden anbraten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Das Tatar und den gebratenen Thunfisch mit dem Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und dem Piment d' Espelette marinieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juni 2022):

- **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack:** Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Gelbflossenthun:** Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Grossaugenthun:** Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)

- **Thunfisch, Weisser Thun:** Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischiifschleppnetze)

**Für die weiteren Bestandteile**

5 kleine Kartoffeln, z.B. Drillinge  
10 schwarze Kalamata-Oliven  
1 Scheibe Tramezzini  
5 Radieschen  
1 rote Zwiebel  
6 Wachteleier  
1-2 EL Pinienkerne

Kartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher ausstechen. In reichlich Salzwasser weich garen. Oliven in Schieben schneiden. Tramezzini in Würfel schneiden und in Olivenöl knusprig ausbraten. Radieschen putzen, rote Zwiebel abziehen. Beides mit einem Hobel in ganz feine Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten. Wachteleier in kochendem Wasser 2:30 Minuten kochen und danach vorsichtig schälen.

**Für das Kräuteröl:**

1 Bund Basilikum  
1 Bund Petersilie  
400 ml neutrales Pflanzenöl

Basilikum und Petersilie abrausen, trockenwedeln und in einen Standmixer geben. Das Öl hinzufügen und für ca. 4 Minuten fein mixen. Danach das Öl durch ein Passiertuch und ein Sieb geben, sodass ein feines grünes Öl herauskommt.

**Für die Garnitur**

Essbare Blüten (Veilchen)  
Erbsenkresse  
Lila Shiso-Kresse

Gericht mit Blüten und Kresse garnieren.

Die einzelnen Bestandteile des Salats in einem Anrichtering anrichten. Dazwischen zwei Nocken des Tatars und zwei Stücke des gebratenen Thunfischs geben. Die weiteren Bestandteile filigran an den Salat anlegen. Das Dressing und das Kräuteröl mit einem Esslöffel leicht darüber träufeln, sodass der Salat nur leicht benetzt ist. Mit den Blüten und den Kräutern schön ausgarnieren.



**Christian Schimitzek**

## Caesar Salad 2.0

**Zutaten für zwei Personen**

### Für den Salat:

4 kleine Römersalat  
1 Orange  
1-2 EL Rohrzucker  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ende des Römersalats abschneiden, sodass alle Blätter bis auf das kleine Herz abfallen. Die abfallenden Blätter klein schneiden und ins Eiswasser geben. Die Herzen in etwas Olivenöl anbraten und mit dem Rohrzucker karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Orange schälen, filetieren und beiseitelegen.

### Für das Avocado-Püree:

1 Avocado  
½ Zitrone  
1 Msp. Xanthan  
5 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado halbieren und entkernen. In einem Mixer mit Zitronensaft, Olivenöl und Xanthan fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

### Für die karamellierte Tomate:

10 Kirschtomaten  
1 EL weiche Butter  
10-15 Basilikumblätter  
1 TL Zucker  
1 Prise Salz  
Eiswasser

Wasser zum Kochen bringen, die Tomaten ca. 1 Minute blanchieren, dann im kalten Wasser abschrecken und schälen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Tomaten und Basilikum zugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken. Einige Minuten bei großer Hitze braten und immer wieder wenden, sodass sie rundum karamellisieren.

### Für den Fenchel:

1 Fenchel  
1 Zitrone, davon Saft  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Eiswürfel

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Fenchel fein hobeln und für ca. 30 Minuten in Eiswasser legen. Kurz vor dem Servieren mit Öl und Zitronensaft beträufeln.

### Für das Dressing:

2 Sardellenfilets  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
50 g Parmesan  
1 Ei  
40-50 ml Gemüsefond  
1 TL Dijon-Senf  
1 TL Honig  
1 TL Branntweinessig  
200 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Senf, Honig, Fond und Essig in einer Schüssel verquirlen und das Öl nach und nach zugeben bis eine Mayonnaise artige Creme entsteht. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch, Parmesan, Zitronensaft und Sardellenfilets in einem Mörser zu einer Paste mörsern, zur Mayonnaise hinzugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Parmesanchip:** Parmesan hobeln und zwischen zwei Servierringen auf ein Backpapier zu einem Kreis formen. Im Ofen bei ca. 180 Grad für 6 Minuten backen und direkt rausholen.

**Für die Brotchips:** Petersilie und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Butter mit Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Basilikum, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zu einer Kräuterbutter mixen. Eine lange dünne Scheibe vom Baguette aufschneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und im Servierring rund auf einem Backpapier platzieren. Bei 180 Grad für ca. 10 Minuten backen.

1 Dinkel-Baguette  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
100 g Butter  
2-3 Zweige Petersilie  
1-2 Zweige Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Salat mit Radieschen, Granatapfelkernen, Himbeeren, Blüten und Basilikum garnieren.

1 Radieschen  
1 Granatapfel  
Getrocknete Himbeeren  
Gemischte, essbare Blüten  
Roter Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maximilian Maier**

## **Orientalischer Couscous-Salat mit Tranchen von der Hähnchenbrust und marokkanischer Salsa**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Couscous-Salat:**

- 130 g Couscous
- 1 Tomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Granatapfel
- 1 Limette
- 6 entsteinte Soft-Datteln
- 5 getrocknete Feigen
- 2 Zweige Minze
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- Muskatnuss, zum Reiben
- 1 gestr. TL Zimt
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Hähnchenbrust:**

- 2 Hähnchenbrüste
- 1 Msp. gemahlener Kümmel
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Muskatnuss, zum Reiben
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- Öl, zum Braten

### **Für die Salsa:**

- ½ Salzzitrone
- 3 geröstete, eingelegte Paprikaschoten aus dem Glas, mit Einlegewasser
- Fruchtfleisch von oben entkernter Tomate
- 3-4 getrocknete Aprikosen
- 1 getrocknete Feige
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 cm Ingwer
- 3 Zweige Koriander
- 1 EL Granatapfelessig

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

240 ml Wasser zum Kochen bringen und den Couscous darin einweichen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Muskat, Kurkuma, Zimt, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zum Couscous geben und ziehen lassen. Tomate entkernen und würfeln. Das Fruchtfleisch für die Salsa beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und beides zum Salat geben. Datteln und Feigen in Würfel schneiden und kurz in der Pfanne anschwitzen. Ebenfalls beides in den Salat geben. Granatapfelkerne aus dem Granatapfel herauslösen und unter den Salat heben.

Hähnchenbrust mit Kümmel, Koriander, Paprikapulver, 1 Msp. Muskat, Zucker und Salz einreiben und ziehen lassen. Marinierte Hähnchenbrust in einer Pfanne scharf anbraten und in den vorgeheizten Ofen geben. Dort auf einem Teller durchziehen lassen bzw. fertig garen.

Frühlingszwiebeln putzen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Koriander abrausen und trockenwedeln.

Salzzitrone, Paprikaschoten mit Einlegesud, Tomatenfruchtfleisch, Aprikosen, Feige, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Granatapfelessig, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Msp. Chiliflocken  
1 gestr. TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Radicchio abbrausen und trockentupfen.  
2 Radicchio-Blätter

Den Couscoussalat im Radicchio-Blatt anrichten. Hähnchenbrust in Tranchen schneiden und seitlich vom Salat anrichten. Salsa in kleiner Schüssel dazu stellen.