

# | Die Küchenschlacht - Menü am 21. April 2015 |

## „Vorspeisen“ Nelson Müller



### **Vorspeise: „Lachs mit Honig-Soja-Sauce, Feldsalat und Erdnuss-Pesto“ von Sandra Kocks**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für den Lachs:*

2 Stücke Lachs à 250 g, mit Haut  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für das Erdnuss-Pesto:*

1 Knoblauchzehe  
1 EL Weißweinessig  
4 EL Sojasauce  
75 g gesalzene Erdnüsse  
1 EL flüssiger Bienenhonig  
Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für den Salat:*

30 g Feldsalat  
3 EL Weißweinessig  
½ Bund Koriander  
1 rote Chilischote  
3 EL Zucker  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Für das Erdnuss-Pesto den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Erdnüsse im Mörser zerstoßen.

Anschließend den Knoblauch und die zerstoßenen Erdnüsse in einer Schüssel zusammen mit dem Honig, der Sojasauce und dem Weißweinessig zu einer homogenen Masse verrühren. Zuletzt mit Pfeffer abschmecken.

Den Lachs abspülen und trockentupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut vier Minuten anbraten, bis dieser kross ist. Den Fisch wenden, kurz auf der anderen Seite anbraten. Anschließend das Erdnuss-Pesto darüber geben und warmstellen.

Für den Salat den Feldsalat waschen, trockenschleudern und zupfen.



Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Den Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken. Die gehackte Chilischote zusammen mit

dem Koriander im Mörser zerstoßen. Mit drei Esslöffeln Olivenöl zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und mit Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Lachs zusammen mit dem Erdnuss-Pesto und dem Feldsalat auf zwei Tellern anrichten und servieren.



## **Vorspeise: „Jakobsmuschel auf Curryschaum mit warmer Mango und Sesam-Blätterteigstange“ von Annalena Jänicke**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Jakobsmuscheln:*

5	Jakobsmuscheln, ausgelöst
1	Orange
2 EL	Butterschmalz
1 TL	milde Chiliflocken
1 TL	Olivenöl
	Vanillesalz, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Mango:*

½	Mango
1 EL	Butter

#### *Für den Curryschaum:*

1	Knoblauchzehe
20 g	kalte Butter
60 g	Sahne
150 ml	Gemüsefond
3 cm	Ingwer
1 TL	mildes Currypulver
	Chilisalzt, zum Abschmecken

#### *Für die Blätterteig-Stange:*

2 Blätter	Blätterteig
2 EL	Fruchtfleisch von der Mango
2 EL	Sesam
½ TL	rosenscharfes Paprikapulver

### **Zubereitung**

Für den Schaum den Gemüsefond mit der Sahne und dem Currypulver erhitzen. Den Ingwer schälen und kleinhacken. Die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Beides in den Fond geben. Mit dem Chilisalzt abschmecken. Anschließend die kalte Butter einrühren und mit dem Stabmixer aufschäumen. Den Schaum vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben.

Die Mango schälen und entsteinen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwei Esslöffel davon für die Blätterteigstange beiseite stellen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Mango darin bei niedriger Hitze leicht erwärmen.

Für die Sesam-Blätterteigstange den Blätterteig in Streifen schneiden und mit dem Mangofleisch bestreichen. Anschließend den Sesam drüberstreuen. Die Stange zu einer Locke eindrehen und



im Backofen bei 200 Grad für 15 Minuten backen. Anschließend noch mit dem Paprikapulver bestreuen.

Für die Jakobsmuscheln das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln darin etwa eine Minute anbraten. Die Muscheln anschließend wenden und eine halbe Minute braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und noch eine Minute in der Restwärme ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Butterschmalz in einer zweiten Pfanne zerlassen und mit Chiliflocken und Vanillesalz würzen. Den Sud über die Muscheln gießen.

Die Orange waschen, trockentupfen und die Schale mit einer Reibe raspeln.

Die Muscheln mit der Mango und dem Schaum auf Tellern anrichten und mit etwas Orangenabrieb bestreuen. Mit der Sesam-Blätterteigstange garnieren.



**Vorspeise: „Korianderspinat mit knusprigem Ei und Süßkartoffelpüree“ von Inka Olek**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Korianderspinat:*

70 g junge Babyspinatblätter  
2 Limetten  
70 g Koriander  
4 EL Ghee  
2 EL Fischsauce  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Ei:*

2 Eier  
100 ml Essig  
500 ml Erdnussöl nicht geröstet

*Für die Süßkartoffel:*

400 g Süßkartoffeln  
2 EL Crème fraîche  
Salz, aus der Mühle

*Für die Garnitur:*

4 Frühlingszwiebeln  
4 EL geröstete gesalzene Cashewnüsse  
2 mittelscharfe rote Peperoni

**Zubereitung**

Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser gar kochen, anschließend pürieren und mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für den Korianderspinat Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den Spinat waschen und trocken schleudern und den Koriander hacken. Beides in die Pfanne geben und verrühren. Die Limetten halbieren, den Limettensaft dazu pressen und mit der Fischsauce, Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt auf ein Sieb geben und den Sud auffangen. Den aufgefangenen Sud wieder in die Pfanne geben und reduzieren. Mit etwas Zucker abschmecken.

Einen Liter Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen und etwas reduzieren. Die Eier in eine Schale schlagen und in das leicht siedende Wasser gleiten lassen. Nach zwei Minuten die Eier wieder entnehmen und auf Küchenpapier gut trocknen lassen. Das Erdnussöl in einem Topf auf 200 Grad erhitzen und die pochierten Eier darin knusprig frittieren. Die Frühlingszwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.



Die Peperoni der Länge nach anschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken.

Den Spinat mit dem Süßkartoffelpüree und dem Ei auf Tellern anrichten, den reduzierten Spinatsud aufträufeln, mit Peperoni, Frühlingszwiebeln und Cashewnüssen garnieren und servieren.



**Vorspeise: „Gebratener Heilbutt mit Krustentiersauce und Variationen von Tomate und Avocado“ von Tom Mackenroth**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die marinierte Avocado:*

1 reife Avocado  
½ Limette  
25 ml Holunderessig  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Guacamole:*

1 reife Avocado  
½ Limette  
1 Chilischote  
½ Bund Kerbel  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das gelbe Tomateneis:*

750 g gelbe Cherrytomaten  
½ l trockener Weißwein  
250 g Zucker  
Salz, zum Abschmecken  
Pfeffer, zum Abschmecken

*Für die marinierten Tomaten:*

155 g rote Cherrytomaten  
25 ml Holunderessig  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Heilbutt:*

2 Heilbuttfilets, à 120 g, ohne Haut, filetiert  
Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Krustentiersauce:*

1 EL kalte Butter  
40 g Krustentierpaste  
400 ml Krustentierfond  
½ l trockener Weißwein  
½ l Sahne  
Salz, aus der Mühle  
Pfeffer, aus der Mühle



## Zubereitung

Die Eismaschine vorbereiten.

Für die marinierte Avocado die Avocado schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limette waschen, halbieren und pressen. Die Avocadoscheiben auf einem Teller drapieren und mit dem Limettensaft, dem Holunderessig und Pfeffer und Salz abschmecken. Den Rest des Limettensafts aufbewahren.

Für die Guacamole die Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schale zerdrücken.

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Alles sehr fein schneiden.

Die feinen Chilistücke zusammen mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Kerbel und dem übrigen Limettensaft in die Schüssel zur Avocado geben und gut verrühren.

Für das gelbe Tomateneis die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Den Weißwein in einem Topf erhitzen und die Tomatenstücke hinzugeben. Den Zucker hinzugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Masse durch ein Sieb passieren und in die Eismaschine geben.

Für die marinierten Tomaten die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Holunderessig und Olivenöl abschmecken.

Die Heilbuttfiletts trocken tupfen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets von beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Krustentiersauce den Fond zusammen mit der Paste in einen mittelgroßen Topf geben und mit der Sahne und dem Weißwein einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren kalte Butter hineingeben und mit dem Pürierstab mixen.

Die Variation von Avocado und Tomate zusammen mit den Heilbuttfiletts auf Tellern anrichten und sofort servieren.





**Vorspeise: „Lachspraline mit Avocado-Mango-Füllung, grünem Tempura-Spargel und Wasabischaum“ von Jenny Höhne**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Lachspraline:*

200 g	frisches Lachsfilet in Sushi Qualität
1	Avocado
1	Mango
2	Limetten
1 kl. Knolle	Ingwer
1	rote Chilischote
1 Bund	Koriander
2-3 EL	Sojasauce
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Wasabischaum:*

150 ml	Sahne
100 ml	Sojamilch
200 ml	Gemüsefond
50 ml	Französischer Wermut
100 ml	Apfelsaft
2 EL	Weißweinessig
2 Zweige	Thymian
5 TL	Wasabi

*Für den Spargel:*

200 g	grüner Spargel
1	Ei
4 EL	Weißweinessig
50 ml	trockener Weißwein
150 ml	Eiswasser
100 g	Mehl
2 TL	rosenscharfes Paprikapulver
	Koriandersamen, zum Abschmecken
	Öl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Garnitur:*

Shisokresse



## Zubereitung

Für das Lachscarpaccio den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Eine kleine runde Tasse mit Frischhaltefolie auslegen und mit Olivenöl bepinseln. Den Boden und die Seiten der Tasse mit den Lachsstreifen belegen.

Anschließend die Avocado und die Mango schälen, kleinschneiden und vermengen.

Die Limette waschen, halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Die Chili waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Alles kleinschneiden.

Den Limettensaft mit der Sojasauce und dem Mango-Avocado-Gemisch vermengen. Anschließend mit dem Ingwer, Chili, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Koriander fein hacken und ebenfalls unter das Gemisch geben und in die Tassen auf die Lachsstreifen füllen. Mit den überlappenden Lachsenden verschließen.

Für den Wasabischaum den Gemüsefond mit dem Apfelsaft, einem Schuss Weißweinessig dem Wermut und zwei Thymianzweigen in einem Topf aufkochen und anschließend neben dem Herd ziehen lassen. Den Wasabi einrühren. Die Zweige entfernen. Anschließend den Wasabischaum durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren und salzen. Vor dem Anrichten erneut erhitzen und mit Sahne und Milch verfeinern. Die Flüssigkeit mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für den grünen Spargel einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Anschließend den Spargel zwei Minuten in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.

Für den Spargelteig das Ei mit dem Weißwein, dem Mehl, dem Paprikapulver und dem Weißweinessig verquirlen. Etwas Eiswasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Koriander abschmecken.

Eine tiefe Pfanne mit reichlich Olivenöl erhitzen. Anschließend den Spargel durch den Teig ziehen und in der heißen Pfanne goldgelb ausbacken. Dann die Spargelstangen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Lachspraline auf die Teller stürzen, mit Olivenöl bepinseln und mit Shisokresse garnieren. Den Spargel kreuzweise auf Tellern anrichten, den Schaum kreisrund drumherum verteilen und servieren.