

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Juli 2024** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Jan-Timo Bender

Tagliata di manzo mit Röstzwiebeln, Spinatsalat mit Rotweinzwiebel-Dressing und Bruschetta mit Aioli, Garnelen und Edamame

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliata di manzo:

200 g Rumpsteak
 2 TL Piment d'Espelette
 1 Prise Fleur de Sel
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rumpsteak großzügig von allen Seiten mit Piment d'Espelette würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch für jeweils ½ Minute von allen Seiten kurz darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die Röstzwiebeln:

1 rote Zwiebel
 4 EL Mehl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für den Spinatsalat mit Rotweinzwiebel-Dressing:

100 g Babyspinat
 1 rote Zwiebel
 100 ml Rotwein
 50 ml Portwein
 1 EL Sojasauce
 1 EL dunklen Balsamico
 2 EL Zucker
 2 EL Olivenöl

Zucker in einem Topf karamellisieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend kurz im Karamell anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und etwa 5 Minuten einkochen lassen. Gelegentlich umrühren. Nun die Hitze reduzieren und weiter einkochen lassen. Unter Rühren erst Sojasauce, dann Balsamico und abschließend Olivenöl zu den Rotweinzwiebeln geben. Spinat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit 1/3 des Dressings vermengen, den Rest zum Anrichten aufbewahren.

Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 1 TL Senf
 200 ml Rapsöl
 1 TL Zucker
 1 TL Salz

Darauf achten, dass alle Zutaten in etwa die gleiche Temperatur haben. Ei, Zitronensaft, Zucker, Salz, Senf und abgezogene Knoblauchzehen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Dann Öl einfließen lassen und weiter pürieren bis eine Emulsion entsteht.

Für die Bruschetta:

150 g Riesengarnelen, küchenfertig und entdarmt
100 g ausgelöste Edamame
1 Ciabatta-Brötchen
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Minze
1 Prise Piment d'Espelette
Olivenöl, zum Beträufeln & Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum
1 Zweig Minze

Edamame 3-5 Minuten in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Ciabatta in Scheiben schneiden, auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 5 Minuten rösten. Garnelen würfeln und in einer Pfanne mit Öl kurz braten. Basilikum und Minze fein hacken und mit Edamame vermengen. Diese kurz mit den Garnelen braten. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Aioli, Bohnen und Garnelen auf geröstetem Brot verteilen. Mit Minze- und Basilikum-Blättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Es empfiehlt sich für dieses Gericht **tropische Garnelen** zu verwenden. Die sind aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 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*)



Cornelia Wittenbeck

Erdbeer-Melonen-Gazpacho mit Panko-Garnele und Orangen-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Gazpacho:

300 g Erdbeeren
 250 g kernarme Wassermelone
 1 rote Spitzpaprika
 2 Frühlingzwiebeln
 1 Stange Staudensellerie
 1 Limette, Saft & Abrieb
 1 EL Aceto Balsamico
 Agavendicksaft, nach Bedarf
 Tabasco, nach Bedarf
 1 TL Harissapaste
 1 EL Ajvar
 5 Zweige Minze
 1 Msp. Chilipulver
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Erdbeeren putzen und halbieren. Wassermelonenfruchtfleisch in große Würfel schneiden, Paprika entkernen und kleinschneiden. Frühlingzwiebel in feine Ringe und Staudensellerie in feine Scheiben schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Minzblättern, Limettensaft, Ajvar und Harissa in einem Standmixer fein pürieren. Gazpacho final abschmecken mit Balsamico, Agavendicksaft und Tabasco sowie Salz und Pfeffer. Sofort kaltstellen und später in einer Bügelflasche und einem kleinen Glas servieren.

Für den Orangen-Couscous:

120 g Couscous
 1 Knoblauchzehe
 1 Frühlingzwiebel
 3 cm Ingwer
 ½ milde Chilischote
 4 getrocknete Aprikosen
 4 entkernte Datteln
 1 Orange, Saft & Abrieb
 2 EL Granatapfelkerne
 2 EL geschälte, ungeröstete Pistazien
 75 ml Geflügelfond
 75 ml Gemüsefond
 2 Zweige Minze
 2 TL Ras el-Hanout
 1 Zimtstange
 5 EL Arganöl
 1 Prise Chilipulver
 Salz, aus der Mühle

Gemüse- und Geflügelfond zusammen im Topf mit Ras el-Hanout, der halbierten Knoblauchzehe, Chilischote und in Scheiben geschnittenen Ingwer erhitzen, Couscous zugeben und einige Minuten quellen lassen. Frühlingzwiebel in feine Ringe schneiden und unterheben. Schale der Orange abreiben und Saft auspressen. Etwa einen halben Teelöffel Orangenabrieb, Orangensaft und geröstete Pistazienkerne zugeben und mit Arganöl, Salz, Chili und etwa einem Teelöffel gehackter Minze abschmecken. Ingwerscheiben und Knoblauchzehe wieder entfernen. Die Granatapfelkerne zum Schluss darüber geben und mit einem Minzblättchen garniert in kleinen Schälchen servieren.

Für die Panko-Garnele: Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen zuerst in Jaffna-Curry, dann in 2 große, küchenfertige Garnelen, ohne Darm
1 Ei
1 TL Jaffna-Curry
Mehl, zum Mehlieren
30 g Panko
100 ml Kokosöl
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Es empfiehlt sich für dieses Gericht **tropische Garnelen** zu verwenden. Die sind aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen:

- 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*)



Matthias Wiechmann

Thunfisch-Tataki mit Kartoffelrösti, Wasabi-Knoblauch-Mayonnaise und Rucolasalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti:

2 große mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
Butterschmalz, zum Braten
1 EL Speisestärke
Muskatnuss, zum Reiben
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und grob reiben. Auf einem sauberen Küchentuch verteilen und leicht auspressen, so dass ein Teil der Flüssigkeit austreten kann. Dann in einer Schüssel mit Ei, Speisestärke, Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuss vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und je 2 Esslöffel der Kartoffelmasse zu kleinen Haufen darauf geben. Rundlich plattdrücken. Rösti im Backofen 20-25 Minuten goldbraun backen lassen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfischfilet, Sashimi-Qualität
2 cm Ingwer
½ Limette, Abrieb
1 ½ TL dunkle Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 EL Olivenöl
Erdnussöl, zum Braten
2 EL weißer Sesam
2 EL schwarzer Sesam
1 TL Meersalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojasauce, Limettenabrieb, Sesamöl, Olivenöl und fein geriebenen Ingwer miteinander zu einer Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch in der Marinade ziehen lassen. Erdnussöl in einer Pfanne stark erhitzen und Thunfisch von allen Seiten darin kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Anschließend in der restlichen Marinade nochmals wenden und mit Meersalz würzen. Hellen und dunkeln Sesam auf einem Teller vermengen und Thunfisch darin wenden. Vor dem Servieren gegen die Faser in 0,5 cm dicke Tranchen schneiden.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe
½ Limette, Saft & Abrieb
1 zimmerwarmes Ei
2-3 TL Wasabipaste
100 ml Sonnenblumenöl
10 ml Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und halbieren. Zusammen mit Wasabipaste, 1 TL Limettensaft, Sesamöl und Sonnenblumenöl in einen hohen Messbecher geben. Mit dem Pürierstab auf dem Boden des Bechers aufmischen bis eine Emulsion entsteht, dann weiter pürieren und den Stab nach oben ziehen, sodass eine Aioli entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für den Rucolasalat:

100 g Rucola
6 Kirschtomaten
6 Radieschen
1 rote Peperoni
½ rote Zwiebel
2 cm Ingwer
½ Limette, Saft
1 EL dunkle Sojasauce
2 TL Ahornsirup
5 EL Olivenöl
3 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola abbrausen und trockenwedeln, grobe Enden entfernen. Zwiebel abziehen. Radieschen und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Peperoni in feine Ringe schneiden und Kerne dann herausdrücken, Kirschtomaten halbieren. Alles miteinander vermengen. Ingwer schälen und fein reiben, Limette auspressen. Aus Limettensaft, Ingwer, Sojasauce, Ahornsirup, Olivenöl und Sesamöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über Salat geben.

Für die Garnitur:

½ Beet Gartenkresse
½ Limette, Abrieb

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **echter Thunfisch** aus folgendes Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indonesien FAO 57, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Westlicher, mittlerer und Ostpazifik FAO 61, 71, 77, 81, 87, Umschließungsnetze (Ringwaden)



Anna Alexander-Eichler

Lachstatar mit Apfel-Gurken-Salat und Kartoffelecken mit Avocadocreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelecken:

250 g Kartoffeln
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und achteln. Auf einem Backblech mit Papier auslegen, mit Öl beträufeln und mit Salz bestreuen. Im Backofen garen bis sie knusprig sind.

Für die Avocadocreme:

1 Avocado
1 Knoblauchzehe
75 g Crème fraîche
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado entsteinen, aus der Schale heben und in einen Multizerkleinerer geben. Crème fraîche, abgezogene Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer dazugeben und alles miteinander zu einer Creme aufmixen.

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet ohne Haut, Sashimi-Qualität
½ Zitrone, Saft
1 EL Fischesauce
1 Prise Chili
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Lachs fein würfeln und mit etwas Olivenöl, etwas Fischesauce und 1 EL Zitronensaft vermengen. Mit Chilipulver und Salz würzen.

Für den Apfel-Gurken-Salat:

1 Römersalatherz
½ Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
1 grüner Apfel
1 Limette, Saft

Gurke und den Apfel schälen, die Kerne und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Beides in einer Schale vermengen und mit Limettensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Anschließend alles vermengen und mit dem Dressing (s.u.) mischen.

Für das Dressing:

1 EL Cashewkerne
1 EL Fischesauce
2 EL neutrales Pflanzenöl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne fein hacken und in einer kleinen Schale mit 2 EL Öl und einem EL Fischesauce und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)
- 2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61, Reusen (Fallen), Stellnetze-Kiemennetze (außer: Königslachs, Ketalachs)



Johanna Karajan

Armenische Tomatensuppe mit Hackfleischkloß, kaukasischem Börek und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomatensuppe mit Hackfleischkloß:

250 g Rinderhackfleisch
1 rote Zwiebel
100 g Milchreis
2 EL Tomaten-Paprikamark, doppelt
konzentriert)
1 TL gerebelter Dill
1 TL gerebelter Oregano
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1,5 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebel abziehen und in einem Multizerkleinerer kleinhacken. Etwas Wasser dazugeben und nochmals aufmixen, um eine breiige Zwiebelmasse zu erhalten. Zwiebelmasse, Milchreis, Oregano, Dill und jeweils ein halber TL Ingwer, Kurkuma, Salz und Pfeffer mit dem Hackfleisch vermengen. 2 mittelgroße Klöße aus der Hackfleischmasse formen und in einen Topf legen. Mit vorab aufgekochtem Wasser übergießen und auf mittlerer Stufe kochen. Tomatenmark in das Wasser einrühren und mit restlichem Ingwer, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Ziehen lassen bis der Reis und das Fleisch gar sind.

Für den Blätterteig:

1 Rolle Blätterteig
1 Ei
100 g Feta
100 g Gouda

Blätterteig ausrollen. Feta mit einer Gabel zerdrücken. Gouda reiben und mit Feta vermengen. Auf Blätterteig verteilen und Teig zusammenrollen. Mit einer Gabel kleine Löcher in den Teig stechen auf allen Seiten. Rolle in 5-6 gleichmäßig große Stücke schneiden und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Eigelb von Eiweiß trennen und Blätterteigstücke mit Eigelb bestreichen. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Für den Tsatsiki:

100 g Magerquark
100 g griechischer Joghurt
½ Salatgurke
1 TL gerebelte Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit Quark vermengen. Gurke in sehr kleine, dünne Stifte schneiden und unterheben. Mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.