

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2024** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Daniel Burghart

**Mit Soja und Honig karamellierte Aubergine mit
Mandelschaum und Karottenpüree**

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 ½ Auberginen
 1 Zitrone, Abrieb
 125 g Honig
 25 ml Sojasauce
 1 EL getrockneter Lavendel
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Olivenöl, zum Marinieren

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Auberginen schälen und in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit Olivenöl einpinseln und mit etwas Salz, Zitronenabrieb und getrocknetem Lavendel bestreuen. In Alufolie wickeln und im Ofen 12 Minuten garen, danach zur Seite stellen.

In einem mittleren Topf den Honig mit der Sojasauce verrühren und bei geringer Hitze reduzieren lassen. Auberginenscheiben in der Sojasauce karamellisieren lassen, bis sie eine dunkle Farbe angenommen haben.

Für den Schaum:

50 ml Mandelmilch/Mandeldrink
 ½ TL Sojalecithin

Mandelmilch in einem Topf aufkochen, etwas abkühlen lassen, das Sojalecithin hinzugeben und mit einem Stabmixer zu einem feinen Schaum mixen.

Für das Püree:

250 g Karotten
 50 ml Sahne
 20 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen, grob in Stücke zerkleinern und in einem Topf mit Wasser garen. Abgießen und Sahne dazugeben, dann alles durchmischen, bis ein feines Püree entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer es gerne feiner möchte, kann das Püree noch passieren und mit etwas Butter aufmontieren.

Für die Garnitur:

4 EL blanchierte Mandelblättchen
 ½ Bund Schnittlauch
 Olivenöl, zum Marinieren

Schnittlauch fein schneiden und in einer Schale mit Mandelblättchen und Olivenöl marinieren.

Honig-Soja-„Lack“ auf Teller streichen. Einen großen Esslöffel des Karottenpürees daraufgeben, mit dem Löffel eine „Träne“ ziehen und eine karamellierte Aubergine daraufsetzen. Auf die Aubergine etwas von dem Mandelschaum geben und mit Mandelplättchen garniert servieren.



Silke Meier

Garnelen-Tatar auf Melonen-Avocado-Creme mit gebratener Garnele, gefüllten Gurkenröllchen und Schinken-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g küchenfertige Garnelen
 2 Garnelen, mit Schale
 ½ Salatgurke
 40 g Staudensellerie, mit Grün
 1 Zitrone, Saft
 60 g Crème fraîche
 1 TL Piment d'Espelette
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Tatar die küchenfertigen Garnelen fein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Sellerie putzen und würfeln. 40 g Gurke schälen und würfeln. Garnelentatar mit Crème fraîche und Sellerie- und Gurkenwürfeln verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Piment d'Espelette abschmecken und kaltstellen. Die zwei Garnelen in Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Grün vom Sellerie für die Garnitur zupfen.

Für den Schinken:

2 Scheiben Serrano-Schinken

Schinken auf ein Backblech mit Backpapier für ca. 12 Minuten im Ofen backen. Anschließend auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen.

Für die Creme:

1 reife Avocado
 ½ Salatgurke
 ½ Honigmelone
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 75 g Magerjoghurt
 1 kleines Bund Basilikum
 1 kleine Bund Minze
 1 Spritzer Chilisaucе
 1 Prise Zucker
 Olivenöl, zum Verfeinern
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und vom Kern befreien. Mit einem kleinen Kugelausstecher einige kleine Perlen von der Avocado ausstechen. Restliches Fruchtfleisch würfeln. Melone halbieren und mit einem kleinen Kugelausstecher kleine Perlen von der Melone ausstechen. Restliches Fruchtfleisch würfeln. 125 g Salatgurke würfeln und mit Melone, Avocado, Joghurt, Minze und Basilikum in einem Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb und Tabasco abschmecken. Eventuell mit etwas Olivenöl "verdünnen" und Creme kalt stellen.

Für die Gurkenröllchen:

1 Salatgurke
 20 g Crème fraîche
 1 Spritzer Chilisaucе
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Tabasco mischen. Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden, zur kleinen Rollen formen und mit Crème fraîche füllen.

Für die Garnitur:

½ Bund Dill
 Einige Chilifäden

Dill fein zupfen.

Creme mittig auf Teller verteilen, Tatar im kleinen Ring darauf anrichten und mit Garnele belegen. Gurkenröllchen, Melonen- und Avocadokugeln daneben platzieren. Mit Schinken-Chips, Dillspitzen, Chilifäden und Sellerieblättchen garniert servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** 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



Svetozar Savić

Fenchel-Orangen-Salat mit Koriander-Pesto, Jakobsmuscheln und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 1 große Fenchelknolle
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Orangen, Filets
- 2 Limetten, Abrieb & Saft
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Weinessig
- 1 TL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die äußeren Schichten der Fenchelknolle entfernen, falls sie beschädigt oder zäh sind. Die Knolle fein hobeln. Orangen schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limettenschale abreiben, anschließend Limetten halbieren und auspressen. In einer kleinen Schüssel Dijonsenf, Knoblauch, Limettensaft, Limettenabrieb, Weinessig, Salz, Pfeffer und Honig gut vermischen. Den aufgefangenen Orangensaft ebenfalls hinzufügen.

Den gehobelten Fenchel und die Orangenfilets in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen. Die Vinaigrette über den Fenchel-Orangen-Salat geben und alles gut vermischen.

Für das Pesto:

- 1 Bund frischer Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette, Saft
- 50 g Parmesan
- 50 g Mandeln
- 100 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander grob hacken und die meisten Stiele entfernen, einige dünne Stiele können mit verwendet werden, da sie ebenfalls viel Geschmack enthalten.

Parmesan reiben. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Mandeln leicht in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind. In einem Mixer Koriander, Knoblauch, geröstete Mandeln, Parmesan und Limettensaft grob zerkleinern. Bei laufendem Motor langsam das Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

- 4 küchenfertige Jakobsmuscheln
- 1 Zitrone, Saft
- ½ EL Butter
- 1 Prise Piment d'Espelette
- 1 EL Olivenöl

Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Jakobsmuscheln auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine kleine Pfanne bei mittelhoher bis hoher Hitze erhitzen. Olivenöl in die Pfanne geben und sobald das Öl heiß ist und leicht zu rauchen beginnt, die Jakobsmuscheln in die Pfanne legen und etwa 1-2 Minuten auf der ersten Seite braten, bis sie eine schöne goldbraune Kruste haben. Nicht bewegen oder umdrehen, bevor sie sich leicht von der Pfanne lösen. Dann erst wenden und die Butter in die Pfanne geben. Weitere 1-2 Minuten braten, dabei die Jakobsmuscheln mit der geschmolzenen Butter begießen, bis sie auch auf der zweiten Seite goldbraun sind und durchgegart, aber nicht übergart sind. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Kurz vor dem Servieren den Zitronensaft über die Jakobsmuscheln träufeln und mit Piment d'Espelette besträuen.

Für die Garnitur: Brot in sehr feine Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Fleur de Sel würzen. Für 15 Minuten im Ofen knusprig backen.

1 helles Landbrot
3 EL Olivenöl
1 Prise Fleur de Sel

Den Salat auf Tellern anrichten und mit einem großzügigen Klecks Koriander-Pesto garnieren. Die gebratenen Jakobsmuscheln sofort auf dem Fenchel-Orangen-Salat anrichten und mit Brotchip garnieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt



Sophie Seyfarth

Grüner Gazpacho mit Lachs-Rettich-Rose

Zutaten für zwei Personen

Für die Gazpacho:

1 Salatgurke
100 g Babyspinat
1 grüne Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie
2 Avocados
5 grüne Jalapeños
1 Apfel
1 Limette, Saft
1 Bund Koriander
200 g Crème fraîche
10 ml grüne Chilisauce
500 ml Mineralwasser
1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Gurke halbieren und entkernen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale nehmen. Jalapeños halbieren und entkernen. Apfel halbieren und entkernen. Staudensellerie klein schneiden. Alles mit Babyspinat in einen Mixer geben und pürieren. Limette halbieren, auspressen und Gazpacho mit dem Saft und Salz abschmecken. Balsamicoessig, Mineralwasser und Koriander dazu geben und nochmals durchmischen. Grünen Tabasco, Zucker und Crème fraîche hinzufügen. Alles nochmal mixen.

Für den Lachs:

300 g Räucherlachs in Scheiben
1 roter Rettich
1 weißer Rettich

Aus den Lachsscheiben Halbkreise ausschneiden. Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Aus den Rettich-Scheiben ebenfalls Halbkreise ausstechen und Rettich abwechselnd mit Lachshalbkreisen in der Reihenfolge roter Rettich, weißer Rettich und Lachs auf einer Linie aufreihen. Von einer Seite aufrollen.

Lachs-Rettich-Rose mittig der Teller platzieren. Gazpacho angießen und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Carmen Soudani

Knoblauchsuppe mit Jakobsmuscheln im Schinkenmantel und Pfannenbrot mit Rucola-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 mehligkochende Kartoffel
 1 Zwiebel
 10 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Abrieb
 200 ml Sahne
 60 g Butter
 1 L Rinderfond
 1 TL mittelscharfer Senf
 60 g Weizenmehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch schälen bzw. abziehen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Mehl zu Zwiebeln geben und mit Fond ablöschen. Kartoffeln, Knoblauch und Senf hinzugeben und Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben. Nochmals kurz aufkochen. Dann in einen Standmixer geben und durchmischen. Zurück in den Topf geben und mit Salz, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

100 g Rucola
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 100 g Parmesan
 100 g Pinienkerne
 150 g mildes Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Rucola waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen, Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen. 75 g Pinienkerne im Mixer zu Mus verarbeiten, Knoblauch und Rucola dazu geben und kurz mixen. Zitronenabrieb und Saft einer halben Zitrone, Parmesan und das Olivenöl hinzugeben. Im Mixer zu einer weichen Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Pinienkerne dazu geben. In kleinem Schälchen anrichten.

Für das Pfannenbrot:

180 ml Milch
 50 g kalte Butter
 300 g Weizenmehl + Mehl, zum Ausrollen
 1 TL Backpulver
 1 ½ TL Salz
 1 EL Olivenöl

Mehl, Milch, kalte Butter, Olivenöl, Backpulver und Salz in eine Rührmaschine geben und kneten lassen. Am Ende mit den Händen auf einer mehlierten Fläche fertig kneten. Teig teilen, ausrollen und in einer Pfanne trocken anbraten. Brot in Streifen schneiden.

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln
 2 Tranchen Rohschinken
 Butter, zum Braten
 4 kleine Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Braten
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muscheln trocken tupfen, halbieren und mit Pfeffer würzen. Rohschinken über Kreuz vierteln. Vom Rosmarinzweig 2/3 der Nadeln abstreifen. Muscheln mit Rohschinken umwickeln. Je zwei Muschelhälften auf einen Rosmarinzweig stecken. In wenig Öl beidseitig ca. 2 Minuten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt