

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juli 2024 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Dirk Trosdorf

Friséesalat mit Speck, pochierem Ei, Avocado-Mango-Mozzarella-Melange und Ziegenkäse-Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Friséesalat
150 g Bauchspeck vom Schwein

Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Speck in Scheibchen schneiden und dabei auf eine schöne Maserung achten. In eine kleine gusseiserne Pfanne legen und bei geringer Hitze anbraten. Salat waschen und trocknen.

Für die Vinaigrette:

1 Knoblauchzehe
1 TL Dijonsenf
3 EL Weißweinessig
1 EL Balsamico, 12 Jahre alt
1 TL Ingwersirup
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Senf, Essig, Balsamico, Ingwersirup, Salz, Pfeffer und zerdrückten Knoblauch verrühren. Später mit Sonnenblumenöl und Olivenöl aufmontieren. Schöne Salatstücke zurechtzupfen und kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vorsichtig vermischen. Den gebratenen Speck darauf verteilen.

Für die Melange:

½ Avocado reif, aber noch fest
½ Mango reif, aber noch fest
1 kleiner Büffelmozzarella
1 Schalotte
1 Limette, Abrieb
1 Zitrone, Saft
1 EL Chiliflocken

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Avocado, Mango und Mozzarella in Stücke schneiden. Avocado und Schalotte in eine Schüssel legen. In eine weitere Schüssel Mango und Mozzarella geben. Kurz vor dem Servieren die restliche Vinaigrette in die Schüsseln gießen und mit zarter Hand so vermengen, dass es hübsch aussieht. Zu der Mango-Mozzarella-Mischung Limettenabrieb geben. Zur Avocado etwas Zitronensaft geben. Beim Anrichten Chiliflocken auf die Mango-Mozzarella-Mischung streuen.

Für das Baguette:

½ Baguette
1 Ziegenkäse-Rolle

Baguette in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brot mit dem Ziegenkäse belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Evtl. (nach Farbe) noch übergrillen.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
100 ml Essig

Wasser in einem Topf erhitzen. Essig in eine Tasse füllen, daraus in das heiße Wasserbad gießen und in die leere Tasse das Ei geben. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasserbad erzeugen und das Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Ca. 3-4 Minuten ziehen lassen, dann vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vera Melzer

Thunfischfilet im Sesam-Mantel mit Zitronen-Mayonnaise und Mango-Chili-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut
 ½ EL Zimt
 1 EL heller Sesam
 1 EL schwarzer Sesam
 Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salz und Pfeffer mit dem Zimt mischen und auf einen Teller geben. Beide Sesamsorten miteinander vermischen und auf einen weiteren Teller geben. Thunfisch portionieren, so dass er nach dem Anbraten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch erst in der Gewürzmischung und anschließend in der Sesammischung wälzen. Fisch von allen Seiten kurz anbraten. Dabei sollte er innen roh bleiben. Den angebratenen Thunfisch in dünne Scheiben schneiden.

Für den Salat:

½ Mango
 ½ rote Paprikaschote
 ½ rote Chilischote
 ½ Schalotte
 4 Zweige Minze
 4 Zweige Koriander
 4 EL Olivenöl
 1 EL weißer Balsamico
 Salz, aus der Mühle

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Minze und Koriander ebenfalls fein hacken. Paprika fein würfeln. Chili entkernen und ebenfalls klein würfeln. Salz, weißen Balsamico und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Ei
 1 TL Senf
 200 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf und Ei in einen hohen Messbecher geben und einen Pürierstab hineinstellen. Anmachen und Öl langsam hineingießen. Pürierstab hochziehen und Inhalt zu einer Mayonnaise mixen. Mit Zitronensaft, Abrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 Orange, Zeste
 Radieschen Sprossen
 2 Zweige Koriander

Mango-Chili-Salat auf einen Teller geben und den angebratenen Thunfisch dazulegen. Mayonnaise schick dazustreichen. Mit Korianderstängel, Orangenzesten und den Sprossen dekorieren.

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 Juli 2024):

- 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 (Ringwaden ohne Lockbojen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47; Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81; Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Weißer Thun: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Haken und Langleinen (Schleppangeln)); Nordatlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Haken und Langleinen (Schleppangeln), Handleinen und Angelleinen)



Lucas Schacht

Kartoffel-Wasabi-Suppe mit Kürbiskernen und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g mehligkochende Kartoffeln
 100 g Porree
 1 Zitrone, Saft
 10 g Butter
 200 ml Milch
 75 ml Schlagsahne
 50 ml Weißwein
 200 ml Gemüsefond
 1½ TL Wasabi-Paste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Porree putzen, längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und quer in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Porree darin kurz andünsten. Kartoffeln zugeben, mit Weißwein ablöschen und 2-3 Minuten einkochen lassen. Mit Fond und Milch auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.

Sahne zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Wasabi-Paste und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Pürierstab kurz aufmixen.

Für die Croûtons:

1 Scheibe Landbrot
 1 Knoblauchzehe
 Öl, zum Braten

Brot in kleine Würfel schneiden und in angedrücktem Knoblauch und Öl zu kleinen Croûtons anbraten.

Für das Topping:

5 g Kürbiskerne
 ½ TL Apfelessig
 4 TL Kürbiskernöl
 ½ Bund Schnittlauch

Kürbiskerne hacken.

Apfelessig mit Kürbiskernöl verrühren und Kürbiskerne hineingeben.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und am Ende über die Suppe streuen.

Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Croûtons und Essig-Öl-Mischung mit Kürbiskernen daneben anrichten und servieren.



Sareia Sayed

Bolani mit Chakni und Dogh: Gebratene Teigtaschen mit Lauchfüllung, Koriander-Knoblauch-Dip und Joghurt-Gurken-Getränk

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

200 g helles Dinkelmehl
1 EL Rapsöl
1 Prise Salz

150 ml Wasser mit Mehl, Öl und Salz vermischen und in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Etwas ruhen lassen.

Für die Füllung:

1 Stange Porree
½ Pck. TK-Rhabarber, aufgetaut
1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Minze
1 TL Koriandersamenpulver
1 TL Kurkumapulver
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Porree, Rhabarber, Petersilie und Minze hacken und mit etwas Öl, Koriandersamenpulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen und mit der Hand andrücken.

Für die Teig-Taschen:

Öl, zum Braten
Mehl, zum Ausrollen

Teig rund ausrollen, ausstechen, mit der Porree-Mischung füllen. Dann zuklappen und in Öl braten.

Für den Dip:

1 Bund Koriander
3 Knoblauchzehen
1 grüne Chili
1 Limette, Saft
1 TL Branntweinessig
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Koriander, Knoblauch und Chili in einem Multizerkleinerer mixen und mit Zitronensaft, Salz und Essig vermischen.

Für das Gurken-Getränk:

1 Salatgurke
200 g griechischer Joghurt
1 Zitrone, 1 TL Saft
1 Zweig Minze
1 TL getrocknete Minze
Salz, aus der Mühle

Gurke schälen, klein schneiden und mit dem Joghurt vermischen, mit Salz, Zitronensaft und getrockneter Minze abschmecken und mit Wasser zu einem Getränk verdünnen. Gut funktioniert das in einem Cocktailshaker. In ein schickes Glas füllen und mit Minzzweig garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Victoria Hecker

Antipasti-Türmchen mit Mozzarella, Spinat-Pesto und Mini-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Türmchen:

1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
2 große Ochsenherztomaten
1 Kugel Mozzarella
100 g Weizenmehl
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika schälen. Zucchini, Aubergine und Paprika in dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in heißem Öl frittieren. Mit dem in Scheiben geschnittenem Mozzarella und den ebenfalls in Scheiben geschnittenen Tomaten zu einem hübschen Türmchen schichten.

Für das Pesto:

100 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
40 g Parmesan
40 g Pinienkerne
100 g Olivenöl
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Parmesan kleinschneiden. Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Pesto mixen und gut abschmecken.

Für das Mini-Brötchen:

7 g frische Hefe
190 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
10 g neutrales Öl
½ TL Zucker
1 TL Salz

100 g Wasser mit den restlichen Zutaten mit den Händen vermischen und vier kleine Brötchen daraus formen. 5-10 Minuten bei 50 Grad im Ofen gehen lassen. Backofen dann auf 200 Grad hochheizen und Brötchen in 10-15 Minuten fertig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.