

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Juli 2024 ▪
Tagesmotto „Zweierlei“ mit Björn Freitag



Vera Melzer

... von der Jakobsmuschel: Jakobsmuschel-Tatar & Gebratene Jakobsmuschel mit Limetten-Marinade, Thai-Spargel, Ananas-Curry-Gelee und Yamswurzel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Ananas-Curry-Gelee:

200 ml Ananassaft
2 Blatt weiße Gelatine
5 Safranfäden
1 TL gelbes Currypulver
1 TL rotes Currypulver

Den Ananassaft, 50 ml Wasser, die Safranfäden und das Currypulver in einem Topf kurz aufkochen lassen. Gut abschmecken. Anschließend die Flüssigkeit mit Gelatine binden und auf einem Blech 0,5 cm hoch einfüllen. In das Eisfach stellen und danach in ca. 10x3 cm große Streifen schneiden.

Für die Limetten-Marinade:

2 Limetten, Saft
4-6 EL Olivenöl
1 Prise feiner Zucker
1 Prise Salz

Limetten auspressen. Limettensaft und Olivenöl mit Salz und Zucker vermengen.

Für die Chips:

1 Yamswurzel
Öl, zum Frittieren

Yamswurzel schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und als Chips in heißem Öl frittieren.

Für das Tatar:

6 frische Jakobsmuscheln, ohne Schale
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muscheln fein würfeln und mit Salz und Limetten-Marinade (s.o.) würzen und abschmecken. Muscheltatar zwischen die Yamswurzel-Chips schichten.

Für die gebratene Jakobsmuschel:

6 frische Jakobsmuscheln, ohne Schale
10 Stangen Thai-Spargel
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muscheln mit einem scharfen Messer oben rautenartig einschneiden und in Olivenöl kurz glasig braten. Vorher würzen. Den Spargel kurz blanchieren und würzen.

Für die Garnitur:

Essbare Blüten

Gericvht mit essbaren Blüten dekorieren.

Den Ananas-Curry-Geleestreifen auf einen Teller geben. Auf der Seite quer über den Streifen Spargelstangen legen. Darauf die angebratenen Jakobsmuscheln geben. Auf die andere Seite ein Tatar-Türmchen platzieren und mit essbaren Blüten und übriger Limetten-Marinade ausdekorieren 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



Lucas Schacht

... vom grünen Spargel: Spargelsuppe & Gebratener Spargel mit Macadamia-Petersilien-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g grüner Spargel
100 g TK-Erbsen
1 weiße Zwiebel
1 Zitrone, Saft & Abrieb
100 ml Schlagsahne
1 EL Butter
500 ml Gemüsefond
4 Zweige Kerbel
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargelspitzen für die Einlage abschneiden, längs halbieren und beiseitestellen. Spargelstangen in 1 cm große Stücke schneiden.

½ Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Spargelstücke zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Gemüsefond und Schlagsahne zugießen und aufkochen. Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. TK-Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 Teelöffeln Zitronensaft abschmecken.

Für die Einlage ½ Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen.

Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Zitronensaft würzen.

Blättchen vom Kerbel abzupfen und mit etwas Zitronenzeste als Garnitur verwenden.

Für den gebratenen Spargel:

500 g grüner Spargel
1 Orange
10 g Parmesan
Butter, zum Braten
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Macadamia
2 EL neutales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünen Spargel bissfest im neutralen Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende etwas Butter dazugeben.

Aus Macadamia, Petersilie und Orangenabrieb ein Topping hacken. Topping kurz vor dem Servieren über den Spargel geben. Parmesan reiben und Spargel mit Parmesan bestreuen.

Die Suppe in Schalen und den Spargel auf Tellern anrichten und servieren.



Sareia Sayed

... Teigtaschen: Gedämpfte Teigtaschen mit Hackfleischfüllung & Gekochte Teigtaschen mit Lauchfüllung, Chana-Dal-Sauce und Knoblauch-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

350 g Weizenmehl
1 EL neutrales Öl
1 TL Salz

Das Mehl, etwas Wasser nach Gefühl, Salz und Öl in der Küchenmaschine zu einem Teig verkneten lassen.

Für die Füllung 1:

400 g Rinderhackfleisch
2 große Zwiebeln
1 Bund Koriander
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Koriandersamenpulver
1 TL getrocknete Minze
Chiliflocken, aus der Mühle

Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit den Gewürzen würzen. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, Koriander hacken und beides mit dem gebratenen Hackfleisch vermischen.

Für die Füllung 2:

1 Stange Porree
1 Bund Koriander
100 ml Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Porree und Koriander fein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl leicht andrücken.

Für die Chana-Dal-Sauce:

150 g Chana Dal
200 ml passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark
100 ml neutrales Öl
1 TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chana Dal in Wasser kochen bis sie gar sind, danach das Wasser wegschütten, Öl, Tomatenmark und passierte Tomaten hinzufügen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Für die gedämpften Teigtaschen:

Mehl, für die Arbeitsfläche

Teig dünn ausrollen, in Quadrate schneiden und mit der Hackfleischmischung füllen und zusammenklappen, danach die Teigtaschen in einem Bambuskorb dämpfen bis sie gar ist.

Für die gekochten Teigtaschen:

Mehl, für die Arbeitsfläche
100 ml Essig
Salz, aus der Mühle

Teig dünn ausrollen und rund ausstechen, danach mit der Porree-Mischung füllen und zu einem Halbkreis zusammenklappen. Wasser mit Salz und Essig vermischen und die Teigtaschen kurz darin kochen, bis sie gar sind.

Für den Knoblauch-Joghurt:

350 g griechischer Joghurt
2 Knoblauchzehen
4 TL getrocknete Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit dem Joghurt zusammenrühren, salzen und auf einen Teller streichen. Teigtaschen darauf legen und Sauce darüber geben, mit Pfeffer und getrockneter Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Juli 2024 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



... von der Möhre: Gegrillte Möhren mit Dip & Möhrengrün-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die gegrillten Möhren:

6 kleinere Möhren, mit Grün
2 EL Blütenhonig
2 cl Essig
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren leicht schräg am Ende abschneiden. Das Grün fast ganz entfernen und zur Seite legen. Möhren in einer Grillpfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.

Essig, Honig, etwas Öl und Salz vermengen und damit die Möhren in der Pfanne immer wieder einpinseln. Am Ende mit Pfeffer würzen.

Für den Dip:

200 g saure Sahne, 10 % Fett
100 g Hüttenkäse
2 cl weißer Essig
1 EL gemahlener Kümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die saure Sahne mit Essig, Kümmel, Hüttenkäse und Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

Für das Pesto:

Möhrengrün, von oben
½ Bund glatte Petersilie
100 g deutscher Hartkäse
30 g Bucheckern
30 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhrengrün und Petersilie waschen und trockenschleudern. Bucheckern in einer Pfanne ohne Fett rösten. Käse reiben. Aus dem Möhrengrün, der Petersilie, dem Hartkäse, den Bucheckern und dem Rapsöl ein Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. Öl nachfüllen.

Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel

Zwiebel abziehen, halbieren und in hauchdünne Ringe schneiden.

Zwiebel mit dem Sud (Essig, Honig, Öl und Salz) von den Möhren von oben marinieren. Durch den Essig werden die Zwiebeln etwas knalliger in der Farbe.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.