

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. August 2022 ▪
Vorspeisen mit Nelson Müller



Carolin Mayr

Asiatisches Duett: Tom Kha Gai und Som Tam

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 2 Hähnchenbrustfilets, à 130-150 g
- 200 g braune Champignons
- 10 Mini-Pflaumtomaten
- ½ Gemüsezwiebel
- 1 rote Chilischote
- 3 cm Ingwer
- 3 cm Galgant
- 1 Limette
- 400 ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander
- 3 Stangen Zitronengras
- 5 gefrorene Kaffir-Limettenblätter
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Salz

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren und von den Scheidewänden und Kernen befreien, dann in feine Ringe schneiden.

Zitronengras von den holzigen Blättern und Enden befreien und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Mit einem Fleischklopfer zerdrücken. Galgant und Ingwer in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronengras in einen Gewürzball geben. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Hähnchenstreifen, Zwiebel, Champignons, Chilischote, Limettensaft, Kaffir-Limettenblätter, Zucker, Salz, Kokosmilch sowie den gefüllten Gewürzball in einen Topf geben und alles kurz aufkochen lassen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und in die Suppe geben. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe weitere 3-4 Minuten ziehen lassen. Gewürzball entfernen und die Suppe in Schüsseln anrichten. Koriander abbrausen, trocken wedeln und die Blättchen zerrupft über die Suppe geben.

Für den Salat:

- 1 grüne unreife Papaya, ca. 500 g
- 6 Schlangenbohnen
- 1 Karotte
- 8 Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 rote Chilischoten
- 2 Limetten
- 3 EL Fischsauce
- 50 g naturbelassene Erdnüsse
- ½ EL brauner Zucker

Papaya längs halbieren und die kleinen weißen Kerne entfernen. Papaya und Karotte schälen, mit dem Julienne Schneider in feine Streifen schneiden.

Knoblauch mit dem Messerrücken feste andrücken, dann schälen. Tomaten waschen und halbieren. Chilischoten waschen, Stielenden entfernen und in Streifen schneiden. Schlangenbohnen waschen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden. Alles in einem großen Mörser oder in eine große Schüssel geben und mit dem Mörser-Schlegel andrücken. Limetten vierteln. Limettensaft in den Mörser/Schüssel auspressen, die zerdrückten Limettenviertel auch zugeben. Fischsauce und braunen Zucker zufügen. Papaya- und Karottenstreifen zugeben und alles gut durchmischen. Die Hälfte der Erdnüsse untermischen. Wenn möglich 30 Minuten ziehen lassen. Restlichen Erdnüssen fein hacken und Salat damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Melzer

Forellen-Mousse mit Kartoffelrösti und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Gurkensalat:

½ Salatgurke
1 Schalotte
1 Zitrone
2 Zweige Basilikum
2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Salatgurke ohne das weiche innere in lange Streifen scheiden. Auf ein Sieb beiseitestellen und zum Entwässern salzen.

Schalotte abziehen, kleinschneiden, fein würzen, den Saft der Zitrone auspressen, Basilikum und Petersilie abzupfen und in dünne Streifen schneiden. Gurken, einen Esslöffel Schalottenwürfel, Basilikum, Petersilie, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Weißweinessig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Forellen-Mousse:

100 g geräucherte Forellenfilets
50 g Crème fraîche
1 TL Schalottenwürfel, von oben
1 TL Zitronensaft, von oben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forelle entgräten. Forellenfilet, restliche Schalotte von oben, Zitronensaft und Crème fraîche mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF sind **Meerforellen, Bachforellen und Seeforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)

Für die Rösti:

2 mehligkochende Kartoffeln
1 Schalotte
50 ml Sahne
50 ml Milch
1 EL Butterschmalz
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kurz ankochen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Kartoffeln reiben und mit Schalottenwürfel, Sahne, Milch, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer vermengen. In einer Pfanne mit Butterschmalz kleine Rösti ausbraten.

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Zitrone achteln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tobias Rieger

Spinat-Ricotta-Ravioli mit Salbeibutter

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g Mehl, Type 550
2 Eier
50 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine tiefe Mulde formen. Eier, Olivenöl und Salz in die Mulde geben und mithilfe einer Gabel von innen nach außen mit dem Mehl nach und nach vermengen. Bröselige Masse auf eine saubere Arbeitsfläche geben. Mit leicht angefeuchteten Händen die Masse zu einem glatten Teig kneten. Am Ende sollte der Teig nicht zu klebrig sein. Zu einer Kugel formen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Für die Füllung:

100 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe
100 g Ricotta
2 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gehackten Knoblauch darin dünsten. Mit Spinat und Ricotta zu einer cremigen Masse verrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und kurz abkühlen lassen. Nudelteig ausrollen und in Rechtecke schneiden. Die Füllung auf dem Teig geben und Ravioli formen.

Für die Salbeibutter:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 TL frischer Salbei
4 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Butter in einer Pfanne erhitzen, darin Schalotte und Knoblauch andünsten. Salbei hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli in die Pfanne geben und in der Butter schwenken.

Für die Garnitur:

5 g Parmesan

Parmesan reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.



Konstanze Hanke

Tamagoyaki: Mit Mangold gefülltes japanisches Omelett, Reischips, eingelegte Radieschen, geschwärzte Zwiebelschale, Wasabi-Mayonnaise und Ponzusauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Tamagoyaki:

2 Stangen Mangold
2 Eier
1 TL Mirin
1 TL Ponzusauce
Erdnussöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier mit Mirin, Ponzusauce, Salz und Pfeffer verquirlen.

Mangoldblätter vom Stängel befreien, kurz blanchieren und ins Eisbad legen.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl einstreichen, etwas von der Eimasse in die Pfanne geben und Ei stocken lassen.

Ein trockengetupftes Mangoldblatt drauflegen und zum Pfannenrand aufrollen.

Eine weitere Eischicht in die Pfanne geben, stocken lassen, Mangold draufgeben und zum anderen Pfannenrand rollen, so weiter verfahren bis die Eimasse aufgebraucht ist. Rolle in Scheiben schneiden.

Für den Chip:

3 Reisteigblätter
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Öl in eine Pfanne geben und stark erhitzen.

Reisteigblatt hineingeben bis es aufpoppt. Herausnehmen, abtupfen und salzen.

Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen
2-3 cm Ingwer
40 ml Reisweinessig
1 Schuss Ahornsirup
20 ml Sojasauce

Reisweinessig, Ahornsirup und Sojasauce in einem Topf aufkochen.

Radieschen in feine Scheiben hobeln. Ingwer in Scheiben schneiden.

Radieschen und Ingwer in ein verschraubbares Glas geben und kochenden Sud über die Radieschen geben und Glas verschließen.

Bis zum Anrichten stehen lassen.

Für die Zwiebelschale:

1 kleine Zwiebel
20 ml Ponzusauce

Zwiebel halbieren und die einzelnen Schalen voneinander lösen

Pfanne stark erhitzen. Zwiebelschale mit der Schnittfläche in die Pfanne geben und schwärzen. Zum Anrichten Ponzusauce in eine Zwiebelschale füllen.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 TL Senf
120 ml Sonnenblumenöl
1 TL Weißweinessig
2 TL Wasabipaste
1 TL Mirin
Salz, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb mit Senf gut verrühren, bei laufendem Stabmixer das Öl langsam hineinfließen lassen und zur Mayonnaise hochziehen. Mit Wasabi, Essig, Salz und Mirin abschmecken. Mayonnaise in eine Zwiebelschale füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Ferreira Vogt

Pastéis de bacalhau: Portugiesische Stockfisch-Kroketten mit Mayonnaise und Möhren-Apfel-Sellerie-Paprika-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone
1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
150-200 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei trennen und Eigelb mit Senf verrühren bis es emulgiert. Sonnenblumenöl hinzufügen und weiter rühren. Nach und nach bei laufendem Stabmixer das restliche Öl langsam hineinfließen lassen und zur Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer und ggf. mit Zitronensaft und Abrieb der Zitrone abschmecken.

Für die Kroketten:

200 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Kabeljaufilet, ohne Haut
2 Eier
1 Bund glatte Petersilie
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden und ca. 15 Minuten in Salzwasser garkochen. Kabeljau in reichlich Wasser ohne Salz zugedeckt 8-15 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, stampfen und leicht auskühlen lassen. Fischfilet abgießen, auseinanderziehen und mit der Gabel zerdrücken. Petersilie hacken. Fisch und Kartoffeln mit $\frac{3}{4}$ Bund Petersilie, ordentlich Salz und Pfeffer und Eiern vermengen, bis eine klebrige Masse entsteht.

Die Pastéis mit Hilfe von zwei Löffeln als Nocken in die Fritteuse hineingleiten lassen und 2-4 Minuten goldbraun ausbacken.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand August 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für den Salat:

2 Möhren
1 Apfel
1 Selleriestange
1 Spitzpaprika
2 Schalotten
2 Zitronen
1 TL Essig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren, Apfel, Sellerie, Paprika und Schalotten fein würfeln und vermischen.

Zitronen halbieren und auspressen. Ein Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer herstellen und Salat damit marinieren. Restliche Petersilie unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.