



| Die Küchenschlacht - Menü am 26. August 2014 | "Vorspeisen" Horst Lichter

Vorspeise: "Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe mit würzigem Hühnerspieß" von Monika Klick

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g	Süßkartoffeln
100 g	rote Linsen
1	Schalotte
250 ml	Gemüsefond
400 ml	Wasser
1 EL	Rapsöl
1 EL	weiße Tahina
3 Stiele	Petersilie, glatt
1 TL	Sesamsaat, ungeschält
1/2 TL	Fenchelsaat
1/2 TL	Koriandersaat
1	Lorbeerblatt
	Grobes Meersalz

Für den Hühnerspieß:

1/2 TL	Piment d'Espelette
1	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschließend die Linsen, die Süßkartoffeln und das Lorbeerblatt dazu geben. Mit dem Geflügelfond und dem Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Spieße die Fenchelsaat, den Koriander, die Sesamsaat und das Meersalz im Mörser grob zerstoßen, den Piment d'Espelette untermischen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen, längs in Streifen schneiden, etwas flach drücken und jeweils wellenförmig auf einen Schaschlikspieß stecken. Anschließend rundum mit der Gewürzmischung bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten rundum goldbraun braten.

Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, die Tahina zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Suppe auf einem Teller anrichten, mit der fein gehackten Petersilie garnieren und servieren.



Vorspeise: "Pochiertes Ei mit Erbsen-Ziegenkäse-Bruschetta und Avocado-Mango-Salat" von Frank Schumann

Zutaten für zwei Personen

Für das pochierte Ei:

4 Eier
Weißweinessig

Für das Erbsen-Ziegenkäse-Bruschetta:

150 g TK-Erbesen
4 Scheiben Ciabatta
1 Zitrone
125 g Ziegenfrischkäse
5 Zweige Minzblätter
2 EL Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Avocado-Mango-Salat:

100 g Feldsalat
1 Avocado
1 Mango
1 Frühlingszwiebel
2 TL Honig
2 TL mittelscharfen Senf
4 EL dunkler Balsamico
6 EL Olivenöl
Zitronensaft, zum Beträufeln

Zubereitung

Die Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und anschließend abgedeckt circa eine Minute lang stehen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Erbsen abschrecken. Die Zitrone halbieren, die Schale abreiben und den Saft auspressen und auffangen.

Anschließend die Erbsen in einer Schüssel grob zerdrücken und mit der Minze, einem halben Teelöffel Zitronenschale, einem Esslöffel Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Brotscheiben abschneiden, mit Olivenöl bestreichen und in einer Grillpfanne anrösten. Das Brot anschließend mit dem Ziegenkäse und der Erbsenmasse bestreichen.

Für die Eier Wasser mit etwas Essig in einem mittleren Topf leicht zum Köcheln bringen. Die Eier aufschlagen und mit einer Suppenkelle ins Wasser legen. Nach circa vier Minuten die Eier aus dem Wasser holen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, die Avocado und die Mango von der Schale befreien und entkernen. Jeweils die Hälfte des Fruchtfleischs verwenden und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden, alles zusammen in eine Schüssel geben und etwas Zitronensaft darüber geben.

Den Balsamico, den Honig, den Senf und das Olivenöl miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Die pochierten Eier auf das Erbsen-Ziegenkäse-Bruschetta geben und mit dem Salat zusammen auf flachen Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: "Hähnchenbruststreifen mit gefüllten Backtomaten und Rucolasalat" von Franziska Müller

Zutaten für zwei Personen:

Für die Backtomate:

2	große Fleischtomaten
3	Mozzarella
40 g	Pinienkerne
1 Bund	Basilikum
	Balsamico (Glace), zum Garnieren

Für den Rucolasalat mit Hähnchenstreifen:

2	Hähnchenfilets
1 Bund	Rucola
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fleischtomaten waschen, trocken tupfen und vorsichtig aushöhlen.

Für die Füllung das Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Im Mörser den Mozzarella mit den Pinienkernen zerdrücken, das gehackte Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die ausgehöhlten Fleischtomaten mit der Mozzarella-Masse füllen und in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den Hähnchenstreifen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und mit Balsamico Glace abschmecken.

Den Rucola waschen, trocken tupfen und die Stiele abschneiden. Für das Dressing in einer Schüssel etwas Olivenöl, Essig, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren, mit Zucker abschmecken.

Den Rucolasalat auf einem Teller anrichten, mit dem Dressing beträufeln, die Backtomate aus dem Ofen nehmen und auf die Mitte des Tellers legen. Mit Basilikum garnieren und servieren.



Vorspeise: "Jakobsmuscheln mit warmer Mango, Feldsalat und Curry-Schaum" von Jasmin Faisst

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

5	ausgelöste Jakobsmuscheln
1	Orange
2 EL	Butter
1 TL	Rapsöl
	Vanillesalz, zum Abschmecken
	Chiliflocken, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Feldsalat:

100 g	Feldsalat
25 g	Pinienkerne
½	Mango
1	Zitrone
5 EL	Olivenöl
3 EL	Walnussöl
3 EL	Mangofruktessig
	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mango:

½	Mango
	Butter, zum Anbraten

Für den Curry-Schaum:

100 ml	Gemüsefond
40 g	Sahne
20 g	Ingwer
15 g	kalte Butter
1 TL	mildes Currypulver
	Chilisalz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Gemüsefond zusammen mit der Sahne, dem Currypulver sowie dem gehackten Ingwer in einem Topf erhitzen. Die kalte Butter unterrühren und mit dem Pürierstab aufschäumen. Den Schaum mit etwas Chilisalz würzen.

Den Feldsalat von den Wurzeln entfernen, waschen und trocken schleudern. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Dann die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Die Hälfte der Mango zum Salat geben. Das Olivenöl, das Walnussöl, den Mangofruktessig mit einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Jetzt etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die andere Hälfte der Mangostücke darin anbraten. Die Orange waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Danach die Orange auspressen und dem Dressing hinzufügen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Muscheln waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten in dem heißen Öl anbraten. Anschließend vom Herd nehmen und in der Resthitze ziehen lassen. Die Butter so lange in einem Topf erhitzen, bis sie eine bräunliche Farbe annimmt. Die braune Butter über die Jakobsmuscheln geben und mit etwas Vanillesalz und einer Prise Chiliflocken würzen.

Die Jakobsmuscheln zusammen mit den Mangowürfeln, dem Feldsalat sowie dem Curry-Schaum auf einem Teller anrichten und servieren.



Vorspeise: "Saiblingsfilet mit asiatischem Gurken-Zucchini-Salat und Reibekuchen" von Uli Horn

Zutaten für zwei Personen:

Für das Saiblingsfilet:

- 2 Saiblingsfilets
- Butter
- Olivenöl
- Schnittlauch, zum Garnieren

Für den asiatischen Gurken-Zucchini-Salat:

- 1 Bio-Salatgurke
- 2 kleine Bio-Zucchini
- 50 g geröstete und gesalzene Cashew-Kerne
- 1 Limette, unbehandelt
- 1 mittelscharfe rote Chili
- 3 EL asiatische Fischsauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reisweinessig
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Reibekuchen:

- 3 dicke Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1 Zwiebel
- 1 Muskatnuss
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 5 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Cashewkerne in einer Pfanne kurz anrösten.

Die Salatgurke und Zucchini waschen, trocken tupfen und mit dem Sparschäler Streifen rundherum abschälen. Anschließend die Streifen in einer Schüssel salzen und ein paar Minuten Wasser ziehen lassen.

Für die Vinaigrette den Saft von der Limette mit dem Sesamöl, dem Reisweinessig, der Fischsauce, der klein gehackten Chili und einer Prise Zucker verrühren und beiseite stellen.

Die Cashewkerne aus der Pfanne nehmen und mit einem Kochmesser klein hacken.

Die Gurken- und die Zuchinistreifen mit den Händen ausdrücken, die Vinaigrette untermischen.

Für die Reibekuchen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen, auf der Kartoffelreibe grob raspeln und mit einem Küchentuch ausdrücken. Die Kartoffelraspeln salzen, pfeffern und mit etwas Muskat würzen. Das Ei dazugeben und untermischen. Mehl unterheben.

Das Sonnenblumenöl in einer kleinen Eisenpfanne erhitzen und portionsweise kleine Reibekuchen backen. Falls nötig, mehr Sonnenblumenöl in die Pfanne geben. Anschließend die Reibekuchen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Saiblingsfilet salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze auf der Hautseite in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter anbraten.

Auf einem Teller den Gurken-Zuchinisalat anrichten, mit dem Saibling belegen und mit den gehackten Cashewkernen und dem Schnittlauch garnieren. Die Reibekuchen hinzulegen und servieren.