

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. September 2024** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Robin Lursky

Tschechische Kulajda: Kartoffelsuppe mit gebratenen Pfifferlingen und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für die Kulajda:

5 festkochende Kartoffeln
 1 Karotte
 1 Zwiebel
 250 ml Sahne
 50 g Butter
 300 ml Gemüsfond
 200 ml Geflügelfond
 50 ml Weißweinessig
 3 Lorbeerblätter
 5 Pimentkörner
 6 schwarze Pfefferkörner
 20 g Mehl
 1 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und eine Schwitze entstehen lassen. Fonds angießen und etwa 150 ml Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen und Zwiebel abziehen. Beides würfeln. Alles zusammen mit Lorbeerblättern, Piment, Salz und Pfeffer mit in den Topf geben und etwa 20 Minuten garkochen. Sahne mit 3 EL heißer Suppe vermengen und mit in den Topf geben. Mit Essig und Zucker abschmecken. Eventuell noch salzen.

Für die gebratenen Pfifferlinge:

150 g kleine Pfifferlinge
 20 g Butter
 1 EL Brantweinessig
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfifferlinge putzen und ggf. in kleine Stücke schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und Pfifferlinge darin schwenken bis sie goldbraun werden. Mit Essig ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen und gehackte Petersilie unterheben.

Für die pochierten Eier:

2 Eier
 3 EL Weißweinessig
 1 Prise Salz

1 Liter Wasser mit Essig zum Sieden bringen und ordentlich salzen. Mit einem Löffel einen Strudel erzeugen und Eier vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Etwa 2 Minuten pro Ei simmern lassen.

Für die Garnitur:

1 Bund Dill
 50 g saure Sahne

Dill hacken und zusammen mit pochierten Eiern und saurer Sahne auf dem Suppenteller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eine Suppe auf Mehlschwitzen-Basis immer 15 Minuten köcheln lassen, bevor weitere feste Zutaten, wie Gemüse, dazu gegeben werden. So verschwindet der Mehl-Geschmack.



Waltraud Schumann

Jakobsmuscheln auf Papaya-Avocado-Relish mit Zitronengras-Kokos-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Papaya-Avocado-Relish:

- 1 reife, feste Papaya
- 1 reife Avocado
- 1 Flug-Mango
- 2 Schalotten
- 1 rote, milde Chilischote
- 1 Limette, Saft
- ½ Zitrone, Abrieb
- 100 ml Passionsfruchtsaft
- 3 Zweige Koriander
- 1 Msp. Ras el-Hanout
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Zitronengras-Kokos-Schaum:

- ½ Limette, Saft
- 100 ml Sahne
- 150 ml Kokosmilch
- 300 ml Geflügelfond
- 2 EL getrocknetes, geschnittenes Zitronengras
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 1 TL Lecithin
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Jakobsmuscheln:

- 4 Jakobsmuscheln
- 1 Vanilleschote
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- 1 Zweig Koriander
- 25 g Pinienkerne
- Essbare lila Blüten

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Beides zusammen in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl andünsten. Mit Passionsfruchtsaft ablöschen, aufkochen lassen und zur Seite stellen. Koriander fein hacken und mit dazugeben. Papaya, Mango und Avocado jeweils schälen, entsteinen und in Würfel schneiden. Alles mit in die Pfanne geben und mit Zitronenabrieb, Limettensaft, Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen.

Zitronengras in einem Topf mit Olivenöl leicht anschwitzen und mit Geflügelfond ablöschen. Sud um die Hälfte reduzieren lassen. Kokosmilch, Sahne und Limettenblätter hinzufügen, aufkochen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Fond durch ein feines Sieb gießen und dann mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Lecithin unterrühren und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Vanillemark dazugeben. Jakobsmuscheln im aromatisierten Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Pinienkerne anrösten und als Garnitur oben drüber streuen. Gericht außerdem mit Koriander und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand September 2024):

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



Klaus Hochkogler

Dreierlei vom Eismeer-Saibling: Sautierte Leber & Konfiertes Filet & Ceviche mit Gurken-Tagliatelle und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für den konfierten Saibling:

1 Eismeer-Saiblingsfilet, ohne Haut
500 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einem Topf (Durchmesser etwa 16 cm) auf 60 Grad erwärmen. Saiblingsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in das Öl geben. Topf in den vorgeheizten Ofen stellen und Fisch 25-30 Minuten konfieren lassen. Mit einem Thermometer die Temperatur von 58 Grad überwachen.

Für das Ceviche:

1 Eismeer-Saiblingsfilet, ohne Haut
1 geräuchertes Eismeer-Saiblingsfilet, ohne Haut
2 Bananen-Schalotten
2 Limetten, Abrieb & Saft
½ Bund Dill
½ TL Piment d'Espelette
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Saiblinge in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Dill hacken. Fisch mit Limettensaft, -abrieb, Schalotten, Dill und Olivenöl vermengen. Mit Piment d'Espelette, Salz, buntem und schwarzen Pfeffer würzen.

Für die Gurken-Tagliatelle:

300 g Salatgurke
3 kleine Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
1 Orange, ganze Frucht
1 Limette, Saft
2 EL Arganöl
1 TL Orangenblütenwasser
1 EL Hollunderblütensirup
½ Bund Dill
2 Msp. Safranpulver
1 TL Piment d'Espelette
½ TL Kubeben-Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Zimmerwarme Salatgurke schälen, dann weiter mit dem Spargelschäler Streifen (Tagliatelle) abziehen. In einem Sieb über einer Schüssel mit Salz vermengen und etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Wasser auffangen und für das Dressing nutzen. Orange schälen und Filets auslösen. Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Pfeffer und Safran in einem Mörser zerstoßen. Dill hacken. Limette auspressen und mit Arganöl, Orangenblütenwasser, Hollunderblütensirup, Piment d'Espelette, Pfeffer-Safran-Gemisch, Dill, Knoblauch und Schalotten zu einem Dressing anrühren. Mit Gurkenwasser abschmecken. Gurken-Tagliatelle mit Dressing vermengen und kurz ziehen lassen.

Für die Saiblingsleber:

4-6 Eismeer-Saiblingslebern
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lebern in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter von beiden Seiten nicht zu lange anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das geröstete Baguette: Baguette von beiden Seiten mit Öl beträufeln und in einer Pfanne knusprig rösten.
4 Scheiben Baguette
Olivenöl, zu Braten

Für die Garnitur: Pfefferbeeren und Kubeben-Pfeffer mörsern und über Gericht streuen.
1 TL rosa Pfefferbeeren
½ TL Kubeben-Pfeffer

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Der Eismeer-Saibling ist ein Saibling, der in sehr kalten Gewässern lebt. Er wird zum Teil in Gletschergewässern gezüchtet und trägt daher seinen Namen, obwohl er nicht im Meer, sondern im Süßwasser lebt.

Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Gebieten zu kaufen (Stand September 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur (Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur, (Durchflussanlagen)



Jake Nguyen

Zweierlei venezolanische Maisfladen: Mit gezupftem Hühnchen und Avocado & Mit Rührei und Guasacaca-Dip an Mango-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fladen:

70 g nixtamalisiertes, weißes Maismehl
Butter, zum Bestreichen
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
½ TL Salz

Das Maismehl mit 140 ml Wasser und Salz vermengen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Dann erneut kneten bis der Teig glatt ist. Teig zu mehreren kleinen Kugeln formen und plattdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Maisfladen von beiden Seiten backen, bis sich eine Kruste gebildet hat. Kurz vor dem Servieren in der Mitte aufschneiden und Innenseiten mit Butter bestreichen.

Für das gezupfte Hühnchen:

1 Hähnchenbrust à 200 g, ohne Haut
½ rote Paprikaschote
½ Zwiebel
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Wasser in einem Topf mit etwas Pfeffer und Salz erhitzen. Zwiebel abziehen und halbieren. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Paprika mit in das Wasser geben und aufkochen lassen. Fleisch hineingeben und etwa 30 Minuten in siedendem Wasser garziehen lassen. Anschließend herausnehmen und mit zwei Gabeln zerzupfen.

Für die Avocado:

1 Avocado
½ Zitrone, Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Stein entfernen und aus der Schale heben. 2/3 der Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Restliche Avocado in feine Scheiben schneiden und als Garnitur nutzen. Zerdrückte Avocado mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gezupfte Hähnchenbrust mit Avocado mischen.

Für das Rührei:

3 Eier
1 Tomate
¼ Zwiebel
3 Halme Schnittlauch
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomate waschen, zwei Scheiben abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Tomate fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken, genauso wie den Schnittlauch. Eier aufschlagen und mit klein gehackten Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer beschichteten Pfanne braten.

Für den Mango-Tomaten-Salat:

1 Flug-Mango
1 Tomate
½ Zwiebel
½ Zitrone, Saft
3 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Tomate kleinschneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander hacken. Alles miteinander vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Guasacaca: Avocados halbieren, entsteinen und aus der Schale lösen. Mit etwa 2 EL Zitronensaft vermischen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles zusammen mit der Avocado in einen Multizerkleinerer geben und 50 ml Wasser sowie 50 ml Essig hinzufügen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

- 2 Avocados
- 1 große grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone, Saft
- 50 ml Weißweinessig
- 1 Bund Koriander
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jenny Palme

Kürbiscremesuppe mit selbstgebackenem Knäckebrot und Joghurt-Schnittlauch-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

375 g Hokkaido-Kürbis
100 g Karotten
70 g Zwiebeln
1-2 rote Chilischoten
5 cm Ingwer
1 Orange, Saft
25 ml Sahne
125 ml Gemüsefond
1 EL Currypulver
Olivenöl, zum Braten
1 TL Salz

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und Ingwer schälen. Beides fein würfeln. Karotten schälen und klein schneiden. Kürbis in Würfel schneiden oder auch raspeln. Zwiebeln und Ingwer mit Olivenöl in einem Topf dünsten. Karotten und Kürbis zugeben. Fond angießen und aufkochen lassen. 150 ml Orangensaft auspressen und zunächst etwa 2/3 des Orangensaftes zugeben. Mit Salz, Curry, Pfeffer und klein gehackter Chili würzen. Kochen bis alle Zutaten weich sind. Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren und nochmals, auch mit Orangensaft, abschmecken. Zum Schluss Sahne unterrühren.

Für das Knäckebrot:

100 g Haferflocken
75 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
50 g heller Sesam
50 g dunkler Sesam
50 g Leinsamen
120 g Weizenmehl, Type 405
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 350 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Backblech mit Backpapier belegen. Teig dünn auf das Blech streichen. Anschließend im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Kurz herausnehmen und mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden. Dies ist ein wichtiger Schritt, weil sich das Knäckebrot nach dem Backen nicht mehr schneiden lässt. Wenn möglich weitere 40 Minuten backen, bis das Knäckebrot schön knusprig aussieht. Auf dem Blech abkühlen lassen.

Für den Dip:

5 EL griechischer Joghurt
1 kleine Knoblauchzehe
½ Bund Schnittlauch
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Einen Teil vom Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Joghurt mit Knoblauch und Schnittlauch vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.