

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Oktober 2022** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Kerstin Schmalzl-Greis**

**Cremige Kartoffelsuppe mit Kartoffel-Würfeln und knusprigem Bacon-Topping**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kartoffelsuppe:**  
 100 g mehligkochende Kartoffeln  
 1 Schalotte  
 150 ml Sahne  
 25 g saure Sahne  
 1 EL Butter  
 250 ml Gemüsefond  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und grob hacken. Kartoffeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen und Kartoffeln und Schalotte darin anbraten. Mit Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind. Suppe mit Sahne und saurer Sahne aufgießen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In einem Standmixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig durch ein Sieb streichen.

**Für die Kartoffel-Würfel:**  
 1 große festkochende Kartoffel  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl frittieren bis sie knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für das Bacon-Topping:**  
 2 Scheiben Bacon

Bacon in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und in kleine Stücke bröseln.

**Für die Garnitur:**  
 6 Halme Schnittlauch

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Kartoffel-Würfel in einen Suppenteller geben und die Suppe einfüllen. Mit Schnittlauch garnieren. Bacon-Topping in einem Schälchen daneben anrichten.



**Christopher Huch**

## **Pikante Panko-Garnelenbällchen mit gegrillter Ananas und Paprika, Limetten-Vinaigrette und Erdnüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Garnelenbällchen:**

500 g ungeschälte Garnelen  
 1 rote Chili  
 15 g Ingwer  
 1 Zitrone  
 30 ml Sahne  
 1 EL Sojasauce  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Koriander  
 2 EL Semmelbrösel  
 50 g Panko  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen von Kopf und Panzer befreien und den Darm entfernen. Garnelenfleisch in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Hälfte des Garnelenfleisches mit Sahne, 20 g Pankomehl, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zu einer Farce mixen. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu Garnelen geben. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Chilischote längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, feinhacken und nach Geschmack hinzugeben. Ingwer schälen, hacken und ebenfalls hinzugeben. Zitrone waschen und Schale abreiben. Abrieb, Semmelbrösel und Farce zur Masse geben und vermengen. Garnelenbällchen formen, in Pankomehl wälzen und leicht andrücken. Bällchen vorsichtig in die Fritteuse geben und goldbraun ausbacken.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

### **Für die gegrillte Ananas und Paprika:**

½ Ananas  
 2 gelbe Spitzpaprika

Spitzpaprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit Hautseite nach oben im Backofen grillen, bis die Haut schwarz ist. Anschließend kurz abkühlen lassen und Haut entfernen. Spitzpaprika in längliche Streifen schneiden. Ananas vierteln und Schale und Strunk entfernen. In einer Grillpfanne anbraten und anschließend in Streifen schneiden.

### **Für die Ingwer-Limetten-Vinaigrette:**

4 cm Ingwer  
 1 Limette  
 1 Stange Zitronengras  
 5 EL Ananassaft  
 2 EL Olivenöl  
 1 Prise Piment d'Espelette  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. Ananassaft mit Limettensaft vermengen. Zitronengras anklopfen, in Ringe schneiden und hinzugeben. Ingwer schälen, feinreiben und hinzugeben. mit Salz, Pfeffer und Piment d' Espelette abschmecken. Olivenöl unterrühren und ziehen lassen.

### **Für die Garnitur:**

50 g Erdnüsse  
 3 Zweige Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Paprika und Ananas auf einen Teller geben. Vinaigrette darüber gießen, Garnelenbällchen darauf geben und mit Basilikum und Erdnüssen garnieren.



Katja Hildebrandt-Mertins

## Avocado-Mozzarella-Mango-Türmchen mit Orangen-Vinaigrette und Garnelenspieß

Zutaten für zwei Personen

### Für das Avocado-Mozzarella-Mango-Türmchen:

1 Avocado  
1 reife kleine Mango  
½ Zitrone  
50 g Rucola  
1 Kugel Mozzarella  
50 g Pinienkerne  
Salz aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für die Vinaigrette:

150 ml Orangensaft  
1 EL Honig  
1 EL Senf  
3 EL Olivenöl  
Salz aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für den Garnelenspieß:

4 küchenfertige Riesengarnelen  
5 EL Rapsöl  
Chili, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Avocado halbieren, entsteinen und aus der Schale heraus in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit ausgepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und etwas durchziehen lassen. Mozzarella fein würfeln. Mango halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. In einem Servierring zuerst die Avocado schichten, dann Mozzarella und Mango. Servierring entfernen und Rucola und Pinienkerne darauf geben.

Orangensaft in einen kleinen Topf gießen und bei starker Hitze einreduzieren lassen. Anschließend abkühlen lassen und mit Olivenöl, Honig, Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen bevor er über das Türmchen gegossen wird.

Garnelen mit Öl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chili marinieren. Auf einen Holzspieß stecken und in einer Pfanne kurz anbraten bis sie gar sind.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Timon Voigt

## Überbackener Ziegenkäse mit geschmorten Cherrytomaten und mariniertem Rucolasalat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Ziegenkäse:

200 g Ziegenweikkäse-Rolle  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
2 EL Waldhonig  
2 Prisen Zucker  
2 EL Olivenöl  
½ TL Meersalz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ziegenkäse in gleich große Scheiben schneiden und mit Honig und Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen.

### Für die geschmorten Tomaten:

1 Rispe Cherrytomaten

Tomaten waschen, an der Rispe lassen und in einer Pfanne mit Öl leicht schmoren.

### Für den marinierten Rucolasalat:

100 g Rucola  
1 TL Dijonsenf  
1 TL Waldhonig  
2 EL Olivenöl  
1 EL dunkler Balsamico  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dijonsenf mit Waldhonig, Essig und Öl vermengen bis eine Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, trockenschleudern und von Enden befreien. Dressing darüber geben, vermengen und etwas ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Pawel-Jascha Körner**

## **Feines Käse-Süppchen mit würzigen Zitronenthymian-Croûtons**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Käsesuppe:**

125 g Rohmilchkäse  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
200 ml Sahne  
100 ml trockenen Weißwein  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Käse von der Rinde befreien und grob reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und etwa 3 Minuten vollständig einkochen lassen. Mit Sahne und 150 ml Wasser aufgießen und köcheln lassen. Abschließend Käse unterrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI  
TIPP**

Der Käse sollte nicht zu heiß gekocht werden, da er sonst ausflockt und die Suppe nicht cremig wird.

### **Für die Zitronenthymian-Croûtons:**

1 kleines Baguette  
20 g Butter  
½ TL Ras el-Hanout  
1 Bund Zitronenthymian  
2 EL Olivenöl

Baguette in etwa 1x1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl bei hoher Temperatur rösten. Butter dazugeben und Ras el-Hanout. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Mit in die Pfanne geben. Abschließend Croûtons auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.