

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 1. November 2022 ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Eda Block**

**Roastbeef mit fruchtigem Linsensalat und Möhrencreme**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Roastbeef:**

2 Roastbeef, à 200 g  
 1 EL Butterschmalz  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer flachen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundherum scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und in den Ofen zum ruhen geben, bis es eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat. Roastbeef danach in mundgerechte Streifen schneiden.

**Für den fruchtigen Linsensalat:**

60 g Berglinsen  
 ½ Zucchini  
 1 Möhre  
 2 Stangen Frühlingszwiebeln  
 60 g grüne kernlose Weintrauben  
 ½ Apfel  
 ½ Zitrone  
 1 EL Honig  
 ½ EL gemahlener Kreuzkümmel  
 ¼ TL Currypulver  
 ½ EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen über Nacht einweichen lassen. Eingeweichte Berglinsen im Salzwasser ca. 13 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb geben, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Curry verrühren. Honig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini, Apfel, Möhre, Frühlingszwiebeln und Trauben waschen. Zucchini in dünne Scheiben hobeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Trauben halbieren. Apfel und Möhre zum Schluss reiben, damit diese nicht braun werden. Alle Zutaten mit den Linsen und dem Dressing vermischen.

**Für die Möhrencreme:**

1 Möhre  
 30 ml Orangensaft  
 1 TL Honig  
 1 Prise Paprikapulver  
 1 EL Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle

Möhre schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser weichkochen. Danach Wasser abgießen und Möhrenstücke in einen Messbecher eben. Salz, Paprikapulver, Öl, Honig, einen Schuss Wasser und Orangensaft dazugeben. Alles pürieren. Falls die Creme noch zu dick ist, mit Orangensaft und etwas Wasser verdünnen. Creme in einen Spritzbeutel füllen und Tupfer auf den Salat drücken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



René Rüping

## Kokosmilch-Gemüsesuppe mit Teriyaki-Hähnchen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Kokosmilch-Gemüse-Suppe:

1 Karotte  
1 Stange Lauch  
1 Apfel  
1 Knoblauchzehe  
3 cm Ingwer  
500 ml Gemüsefond  
400 ml Kokosmilch  
1 TL Curry  
2 Zweige Zitronengras  
Cayennepfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gemüse mit Apfel in einem Topf mit Gemüsefond knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten weich ziehen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und feinhacken. Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer und Curry hinzugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Zitronengras längs aufschneiden, 10 Minuten in der Suppe ziehen lassen, anschließend entfernen. Suppe nochmals kurz schaumig aufschlagen.

### Für das Teriyaki-Hähnchen:

250 g Hähnchenbrust  
375 ml Geflügelfond  
125 ml Sojasauce  
125 ml Mirin  
125 ml Sake  
30 g Maisstärke  
100 g Zucker  
Neutrales Öl, zum Braten

Holzspieße in Öl einlegen. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Hähnchen aufspießen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Sake und Mirin in einem Topf kurz aufkochen. Sojasauce und Fond hinzugeben. Zucker hinzugeben und aufkochen lassen. Stärke in Wasser auflösen, einrühren und aufkochen lassen. Sauce zum Hähnchen geben und Spieße darin karamellisieren.

### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum  
2 TL gerösteter Sesam

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Hähnchen mit Sesam würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Basilikum garnieren.



Nele Scharfenberg

## Wolfsbarsch-Nektarinen-Ceviche, Süßkartoffel-Würfel mit Mais, Guacamole und Fischhaut-Chips

Zutaten für zwei Personen

### Für das Wolfsbarsch-Nektarinen-Ceviche:

200 g Wolfsbarschfilet, mit Haut  
 1 Nektarine  
 2 Limetten  
 1 rote Zwiebel  
 1 Zweig Minze  
 Piment d'Espelette, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut von den Wolfsbarschfilets entfernen und Filets in feine Scheiben schneiden. Limetten waschen und Schale abreiben. Rote Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit dem Limettenabrieb zu dem Fisch in eine Schüssel geben. Saft der Limetten über den Fisch auspressen und 20 Minuten kaltstellen. Währenddessen Nektarinen waschen und in feine Würfel schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Nektarine und Minze mit dem Fisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1.Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2.Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Grundangleinen, Langleinen (treibend), Stellnetze-Kiemennetze, Pelagische Kiemennetze
- 2.Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Südliche Biskaya (8.c), Portugiesische Küste (9.a) Östlicher Mittelatlantik FAO 34, Wildfang: Handleinen und Angelleinen

### Für die Süßkartoffel-Würfel mit Mais:

1 Süßkartoffel  
 1 Maiskolben  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Paprikapulver, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Maiskörner mit einem Messer vom Kolben lösen. Süßkartoffeln in einer Pfanne mit Öl einige Minuten braten, danach Mais hinzugeben und drei Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Limette  
 ½ kleine Jalapeno  
 ½ rote Zwiebel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado entkernen, schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Jalapeno fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Alles mit der Avocado vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Fischhaut-Chips:

Fischhaut vom Wolfsbarschfilet

Übrig gebliebene Fischhaut in Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Öl auf der Außenseite langsam anbraten. Mit Backpapier und einer Pfanne beschweren, bis sie kross ist. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Rathgeber

## **Lumpia: Philippinische Frühlingsrollen mit zweierlei Füllung und Chilisauce**

Zutaten für zwei Personen

### **Für den Teig:**

80 g Weizenmehl  
1 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten mit ungefähr 100 ml Wasser zu einem glatten Teig zusammenrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit einem Teigverteiler oder Pinsel etwas Teig verstreichen. Ca. 1 Minute von jeder Seite backen.

### **Für die Füllungen:**

200 g gemischtes Hackfleisch  
3 Riesengarnelen, mit Schale  
2 Karotten  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 große Blätter Selleriegrün  
1 TL Sojasauce  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und feinhacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Selleriegrün abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gemüse auf zwei Schüsseln aufteilen. Zu der einen Schüssel Hackfleisch geben und gut vermengen. Garnelen mit Schale in einer Pfanne mit Öl anbraten, entnehmen und Schale entfernen. Kleinhacken, in die andere Schüssel geben und vermengen. Jeweils eine Masse in den Teig einwickeln und frittieren, bis sie goldbraun sind.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 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 Chilisauce:**

2 rote Chilischoten  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
15 ml Apfelessig  
30 g Vollrohrzucker

Chilischoten waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Alles in einem Mixer zerkleinern. Zusammen mit Apfelessig, Salz, Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Anschließend Hitze reduzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Karin Müller**

## **Süßkartoffelsuppe mit knusprigem Garnelen-Spieß**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Süßkartoffelsuppe:**

300 g Süßkartoffel  
 100 g mehligkochende Kartoffeln  
 1 Karotte  
 100 g durchwachsener, geräucherter Speck  
 1 Zwiebel  
 ½ Limette  
 100 ml Sahne  
 1 EL Butter  
 200 ml Riesling  
 700 ml Hühnerfond  
 1 Lorbeerblatt  
 1 Prise Safranfäden  
 3 Pimentkörner  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Einlage:**

50 g Süßkartoffel  
 1 Zweig Majoran  
 3 Zweige glatte Petersilie  
 2 EL Pistazien  
 1 TL Puderzucker  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Chilisalز, zum Würzen

### **Für den knusprigen Garnelen-Spieß:**

6 küchenfertige Garnelen  
 1 Zitrone  
 1 Ei  
 Feines Pankomehl, zum Panieren  
 Mehl, zum Panieren  
 Olivenöl, zum Braten  
 1 EL Chilisalز  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Safran in 1 EL Weißwein einlegen. Süßkartoffel, Kartoffeln und Karotte waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebel abziehen und grob würfeln. Speck grob schneiden und in einem großen Topf auslassen. Gemüse mit Butter zum Speck geben und andünsten. Danach Lorbeer, Pimentkörner, eingelegten Safran, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit übrigem Wein ablöschen und einkochen lassen, so dass der Topfboden noch leicht bedeckt ist. Fond hinzugeben und weiter köcheln lassen. Lorbeer, Pimentkörner und Speck entnehmen. Sahne hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Alles in einen Standmixer füllen und mixen. Limette auspressen. Suppe zurück in den Topf geben und mit einer Prise Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Suppe zum Schluss passieren.

Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit ausreichend Öl knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen. Pistazien in einer Pfanne ohne Öl rösten. Puderzucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Beides in die Suppe geben. Mit Majoran-Blättchen und Petersilie garnieren.

Garnelen waschen und trockentupfen. Zitrone auspressen und Garnelen mit Zitronensaft beträufeln. Mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Pankomehl aufstellen. Garnelen nacheinander durch Mehl, Ei und Panko ziehen. Anschließend in einer heißen Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend jeweils drei Garnelen auf einen Holspieß aufspießen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 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*))

Suppe in tiefen Schüsseln anrichten und die Süßkartoffelstreifen und Pistazien hineingeben. Mit etwas übrigem Majoran und Petersilie garnieren und mit dem Garnelenspieß zusammen servieren.