

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2024 ▪
ChampionsWeek ▪ "Mais" mit Björn Freitag



Eric-Noah Langenfeld

Steak-Tacos mit gebratenen Mini-Maiskolben, Pico de Gallo, Salsa verde und selbstgemachten Maistortilla-Chips mit Guacamole

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos und Chips:
200 g Maismehl, für Tortillas
Öl, zum Frittieren

Das Maismehl mit etwas warmem Wasser zu einem weichen, aber formbaren Teig kneten. Der Teig sollte nicht klebrig sein.

Teig in kleine Kugeln formen und zwischen zwei Blättern Backpapier mit einer Tortillapresse oder einem Nudelholz zu dünnen Tortillas pressen. Tortillas in einer heißen, trockenen Pfanne von beiden Seiten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Warmhalten.

Übrigen Teig in heißem Fett zu Chips ausbacken.

Für die Pico de Gallo:
4 Roma-Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Serrano-Chili
2 Limetten, Saft
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Serrano-Chili entkernen und fein hacken.

Koriander grob hacken. Alles in einer Schüssel vermischen und Limettensaft darüber pressen. Mit Salz abschmecken.

Für die Taco-Füllung:
2 Rib-Eye-Steaks
6 Mini-Maiskolben, aus dem Glas
Rinderfett vom Wagyu-Rind, im Glas
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rib-Eye-Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin nach Wunsch medium-rare bis medium braten. Steaks aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Mini-Maiskolben in derselben Pfanne anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Wagyu-Fett in die Pfanne geben und erhitzen. Steaks in dünne Scheiben schneiden und im Fett nachbraten.

Für die Salsa verde:
10 frische Tomatillos, alternativ aus der Dose
1 Avocado
4 Serrano-Chilis
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Geflügelfond
1 Bund Koriander
Getrockneter Mexican-Oregano, zum Abschmecken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle

Tomatillos und Serrano-Chilis grob hacken. Avocodofruchtfleisch aus der Schale lösen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles zusammen mit dem Geflügelfond in einen Mixer geben und pürieren. Die Mischung in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.

Koriander hacken und zur Sauce geben. Mit Mexican-Oregano, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Für die Guacamole: Avocados entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
4 reife Avocados Zitronensaft über die Avocados pressen.
4 Zitronen, Saft Lauchzwiebel fein hacken und hinzufügen. Jalapeño entkernen und fein
1 Bund Lauchzwiebel hacken. Koriander grob hacken und unterrühren. Alles mit einer Gabel zu
1 rote Jalapeño einer cremigen Guacamole zerdrücken und mit Salz abschmecken.
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Die Tacos mit den Steakstreifen, gebratenen Maiskolben, Pico de Gallo und etwas Salsa Verde füllen und auf Tellern anrichten. Guacamole und selbstgemachte Tortilla Chips separat servieren.



Christina Fink

Mit süßer Bohnenpaste gefüllte Polenta-Knödel auf Frucht-Carpaccio mit scharfer Kakaosauce und Popcorn-Espuma

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta-Knödel:

150 g Polenta
 100 g süß eingekochte Azukibohnen
 100 g Mais-Chips
 1 Zitrone, Abrieb
 1 Ei
 60 g Butter
 250 ml Milch
 Salz, aus der Mühle

Die Milch mit der Butter und einer Prise Salz aufkochen. Polenta einrühren und weiterköcheln lassen, bis eine festere Masse entstanden ist. Die Masse ein wenig abkühlen lassen und dann das Ei und den Zitronenabrieb untermengen.

Bohnen glatt pürieren. Polenta-Masse flach auf die Hand drücken, mit der Bohnenpaste füllen und gut verschließen, so dass der Knödel außen glatt ist. Dann in siedendes Wasser geben und garziehen lassen.

Mais-Chips mahlen und die Knödel nach dem Garen darin wenden.

Für den Popcorn-Espuma:

70 g Popcornmais
 200 ml Sahne
 200 ml Milch
 60 g Zucker
 1 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen und die Maiskörner hinzufügen. Mit einem Deckel verschließen und warten bis das Popcorn fertig ist.

Zucker mit ganz wenig Wasser in einem Topf schmelzen und ein wenig braun werden lassen, dann vorsichtig die Sahne einrühren.

Wenn ein schönes Karamell entstanden ist, die Milch, das Popcorn und eine Prise Salz dazugeben und gut verrühren. Kurz kaltstellen. Wenn die Mischung abgekühlt ist, durch ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit in eine Espuma-Flasche füllen.

Für die scharfe Kakaosauce:

2 EL Kakao
 2 EL Zucker
 Chili, aus der Mühle

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser zusammen in einen Topf geben und unter Rühren köcheln bis die Sauce andickt.

Für das Frucht-Carpaccio:

1 Sternfrucht
 1 Zitrone, Saft

Frucht dünn aufschneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jan-Timo Bender

Gebackene Maispouarden-Involtini mit cremiger Polenta, Grillgemüse und Rucola-Butter

Zutaten für zwei Personen

Für das Maispouarden-Involtini:

- 1 Maispouardenbrust à 250 g
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 2 kleine Ziegenfrischkäse, à ca. 30 g
- 2 Eier
- 1 Bund Rucola
- 2 Zweige Thymian
- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Mehl
- Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Thymian fein hacken. Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken und den Thymian unterrühren. Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poularde plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäse auf dem Fleisch verstreichen und jeweils etwas Rucola in die Mitte geben. Fleisch von der schmalen Seite her aufrollen jedes Röllchen mit einer Scheibe Schinken umwickeln.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Röllchen doppelt panieren.

Involtini im heißen Fett ca. 10 Minuten rundum knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Involtini vor dem Servieren halbieren.

Für die Polenta:

- 125 g Polenta
- 50 g Parmesan
- 2 EL Butter
- 300 ml Milch
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch, Fond und Lorbeer aufkochen. Polenta einrieseln und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei mehrfach umrühren. Lorbeer aus der Polenta entfernen. Butter und Parmesan unterrühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

- 6 Mini-Maiskölbchen, aus dem Glas
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 8 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 8 schwarze, kernlose Oliven
- 4 Zweige Zitronenthymian
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 EL Orangenblütenhonig
- 50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse mit Knoblauch in einer Grillpfanne bissfest grillen. Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Blättchen von Thymianzweigen, Zitronenabrieb und Olivenöl dazugeben. Nachschmecken und das Gemüse mit der Vinaigrette marinieren.

Für die Rucola-Butter:

- 100 g Rucola
- 80 g weiche Butter
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- 300 ml neutrales Öl

In einem Topf Öl erhitzen, wenig Rucola darin kurz knusprig frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rest Rucola fein hacken, mit Butter vermischen, mit Cayennepfeffer würzen und kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Hadler

Polenta-Caponata-Türmchen mit gebratenem Mais und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

125 g Polenta
50 g Parmesan
1-2 EL Butter
250 ml Sahne
250 ml Milch
1-2 Zweige Thymian
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Sahne und Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta einrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Parmesan reiben, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Polentamasse ca. 1 cm dick auf ein kleines Blech streichen und 15 Minuten kaltstellen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Polenta kreisförmig ausstechen und goldbraun anbraten. Butter und Thymian dazugeben und die Polentakreise darin schwenken.

Für die Caponata:

1 Aubergine
1 rote Spitzpaprika
4 Stangen Staudensellerie
400 g passierte Tomaten, aus der Dose
6 grüne, entkernte Oliven aus dem Glas
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
6 EL Balsamicoessig
1 TL Agavendicksaft
1 Bund Petersilie
3 EL Zucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Balsamicoessig und Zucker in einem Topf einkochen lassen, bis diese leicht dicklich wird.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Staudensellerie und Spitzpaprika putzen und fein würfeln. Aubergine waschen und in gröbere Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Erst Knoblauch, dann Aubergine, Sellerie und Paprika darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit passierten Tomaten aufgießen, bis eine sämige Masse entsteht. Es soll nicht zu flüssig werden. Oliven in grobe Würfel schneiden und unterheben. Petersilie abbrausen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Caponata mit Salz, Pfeffer, Essigreduktion und Agavendicksaft abschmecken.

Für den Mais:

2 vorgegarte Maiskolben
2 EL Butter
Zucker, zum Bestreuen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mais in Streifen vom Kolben herunterschneiden und in der Mitte halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und Mais darin anbraten, bis er eine schöne Röstfarbe bekommt. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss noch etwas Zucker dazugeben.

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Parmesan reiben. Pfanne erhitzen, je 1 Esslöffel Parmesan auf einer Stelle in der Pfanne zu einem Chip drücken und schmelzen lassen, bis er etwas Farbe bekommt. Anschließend herausnehmen und auf etwas Backpapier erkalten lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Decker

Maishähnchenbrust im Popcorn-Cornflakes-Mantel mit Mais-Blini, Mini-Mais und Gremolata

Zutaten für zwei Personen

Für die Maishähnchenbrust:

4 Maishähnchenbrüste
100 g Popcornmais
100 g ungesüßte Cornflakes
2 Eier
100 g Mehl
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Popcornmais in einen Topf geben und Popcorn herstellen. Fertiges Popcorn salzen, dann zerkleinern.

Maishähnchenbrüste schneiden, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einen Teller geben, die Eier in einem anderen Teller verquirlen und das zerkleinerte Popcorn mit Cornflakes in einen dritten Teller geben.

Hähnchenbrüste zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Popcorn-Cornflakes-Mischung wenden, sodass sie vollständig bedeckt sind.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind.

Für die Mais-Blini:

200 g Maiskörner, aus der Dose
2 Eier
100 g Mehl
1 TL Backpulver
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Maiskörner abtropfen lassen und mit den Eiern, Mehl und Backpulver in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und kleine Portionen des Teigs hineingeben, sodass kleine Pfannkuchen (Blini) entstehen. Diese von beiden Seiten goldbraun backen.

Für den Mini-Mais:

8 frische Mini-Maiskolben
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Mini-Maiskolben in kochendem und gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken. Mit Salz abschmecken.

Für die Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Schale
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie abbrausen, feinhacken und mit Knoblauch und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.