

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. September 2024** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Tanja Viefhues

Beef tartare auf Avocado und Apfel mit gebackenem Eigelb, Kartoffelstroh und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Beef tartare:

200 g Rinderfilet
 12 g Kapern
 2 Cornichons
 2 kleine Schalotten
 ¼ TL Dijonsenf
 2 Zweige glatte Petersilie
 ¼ Bund Schnittlauch
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Rosenscharfes Paprikapulver
 Zucker, zum Abschmecken
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet sorgfältig von Haut und Sehnen befreien. Zuerst das Rinderfilet in feine Streifen scheiden. Diese mit Zucker und beiden Paprikapulvern würzen. Das Fleisch sehr fein hacken, in eine Schüssel geben und auf ein Eisbad stellen.

Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Cornichons und Kapern ebenfalls fein schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Das Fleisch mit den anderen Zutaten vermischen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Für die Avocado und den Apfel:

1 Avocado
 ½ grüner Apfel
 1 Limette, Saft
 2 Zweige glatte Petersilie
 Olivenöl, zum Verfeinern
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado von Schale und Kern befreien und gleichmäßig würfeln. Apfel waschen, trockentupfen und ebenfalls gleichmäßig würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

2 vorwiegend festkochende Kartoffeln
 Mehl, zum Mehlieren
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Fleur de Sel, zum Würzen

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden oder mithilfe einer Küchenmaschine raspeln. Kartoffelstreifen für 15 Minuten in Wasser legen und die Stärke etwas herauswaschen. Kartoffelstreifen in Mehl wenden und goldbraun in Öl frittieren. Kartoffelstroh auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und mit Fleur de Sel würzen.

Für das gebackene Eigelb:

2 Eier
 1 TL schwarzer Sesam
 4 EL Paniermehl
 2 Prisen Fleur de Sel
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb vorsichtig in Paniermehl wenden und vorsichtig im heißen Öl frittieren. Das gebackene Eigelb vor dem Servieren mit Fleur de Sel würzen und mit schwarzem Sesam garnieren.

Für den Wildkräutersalat:

50 g Wildkräuter
50 g Pinienkerne
1 TL mittelscharfer Senf
3 Himbeeressig
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Rosenscharfes Paprikapulver, zum
Abschmecken
3 EL Sonnenblumenöl
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Für die Garnitur:

4 Himbeeren

Gericht mit Himbeeren garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Springer

Herzhaftes Gorgonzola-Feigen-Törtchen mit Pflücksalat und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Törtchen:

6 Feigen
2 kleine Schalotten
80 g milder Gorgonzola
120 g Parmesan
10 g Butter
1 EL Himbeeressig
100 g Mehl
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan reiben. Mehl, Butter und Parmesan mit den Händen vermengen bis sich Streusel bilden. Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Ofen für 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und für die weitere Verwendung beiseitestellen. Schalotten abziehen und fein schneiden. Zwei Feigen ebenfalls fein schneiden.

Schalotten in Butter glasig dünsten. Feigen hinzugeben, kurz schwenken und mit Essig und einem Esslöffel Wasser ablöschen. Zucker hinzugeben und solange köcheln lassen bis ein festes Kompott entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Feigen geviertelt einschneiden, aber nicht komplett durchschneiden. Gorgonzola zupfen und in die Mitte der Feige geben.

Feigen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad für 6 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und kurz auskühlen lassen. In einem Servierring zunächst die Streusel, dann das Kompott und obenauf die gefüllten Feigen platzieren.

Für die Gorgonzola-Sauce:

50 g milder Gorgonzola
20 g Parmesan
150 ml Milch
Speisestärke, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch in einem Topf erwärmen und Gorgonzola darin unter Rühren auflösen. Parmesan in die Sauce reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit Speisestärke abbinden.

Für den Parmesan-Chip:

30 g Parmesan

Backofen auf 190 Grad Umluft erhöhen. Parmesan reiben. Parmesan dünn in zwei Dessertringe auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Parmesanringe im Backofen ca. 6 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und den Käse erst vom Blech nehmen, wenn er ausgekühlt ist.

Für den Salat:

50 g Rucola
50 g Pflücksalat
1 EL mittelscharfer Senf
3 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Weißweinessig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Rucola waschen und trockenschleudern. Salat kurz vor dem Servieren mit Dressing marinieren.

Für die Garnitur:

Essbare Blüten

Gericht mit Blüten servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Olga Held

Thunfisch-Tatar mit Rucola-Tomaten-Salat, Pfifferlingen und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut
 1 Schalotte
 1 Limette, Saft & Abrieb
 1 EL helle Sojasauce
 4 Zweige krause Petersilie
 ½ TL gemahlener Koriander
 2 EL Olivenöl mit Limone
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Thunfisch in kleine Würfel schneiden und mit den Schalotten und 1 EL Petersilie vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Olivenöl mit Sojasauce und Limettensaft vermengen, mit Tatar vermengen und ziehen lassen.

Für die Pfifferlinge:

200 g Pfifferlinge
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 4 Zweige krause Petersilie
 50 ml weißer Balsamicoessig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein würfeln und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken, 1 EL dazugeben und mit weißem Balsamico ablöschen. Butter untermischen.

Für den Salat:

100 g Rucola
 6 Cocktailtomaten
 ¼ Bund Dillspitzen
 20 ml weißer Balsamicoessig
 1 EL Olivenöl mit Limone
 Salz, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten halbieren und mit dem Rucola vermischen. Ein Dressing aus Olivenöl, Salz und Balsamico herstellen und über den Rucola-Tomaten-Salat geben. Dill zupfen und als Garnitur verwenden.

Für das Baguette:

½ Baguette
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in etwas Olivenöl knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand September 2024):

- 1. Wahl: Thunfisch, Gelbflossenthun: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Grossaugenthun: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Ringwaden ohne Lockbojen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47; Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81; Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Weißer Thun: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Haken und Langleinen (Schleppangeln)); Nordatlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Haken und Langleinen (Schleppangeln), Handleinen und Angelleinen)



Maik Sandvoß

Kartoffel-Wasabi-Suppe mit gebratener Jakobsmuschel, Knusperstange und Petersilien-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Sellerie
1 Zwiebel
½ Zitrone, Saft
10 g Butter
2 EL Wasabipaste
50 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf Butter erhitzen, die klein geschnittene Zwiebel hinzugeben und glasig dünsten. Kartoffeln und Sellerie hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsefond und 100 ml Wasser hinzufügen, mit Salz würzen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und der Sellerie weich sind. Mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und die Wasabipaste hinzufügen. Durch ein feines Sieb passieren.

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln
25 g Butter
1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln abtupfen und ringsherum mit Öl einstreichen. Anschließend Jakobsmuscheln je Seite 2 Minuten braten. Butter hinzugeben, schwenken und mit Sojasauce ablöschen. Das Ganze kurz aufkochen lassen, Jakobsmuscheln nochmals wenden und aus der Pfanne nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Knusperstange:

1 Ei
120 g Butter
50 g Sauerrahm
5 Zweige glatte Petersilie
200 g Weizenmehl + Mehl, zum Ausrollen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie fein schneiden. Mehl, Butter, Ei, Sauerrahm, Salz und die Petersilie zügig zu einem Teig verkneten und in eine Kugel formen. Für ca. 15-20 Minuten kaltstellen.

Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, danach in schmale Streifen schneiden und die einzelnen Streifen in sich verdrehen. Auf einem Blech verteilen und für ca. 12 Minuten fertig backen.

Für das Petersilien-Öl: Petersilie grob hacken und zusammen mit dem Rapsöl auf mittlerer Stufe fein mixen. Passiertuch in ein Sieb legen und dieses über eine Schüssel hängen. Petersilien-Öl hineingießen und ca. 30 Minuten abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Für die Garnitur: Kresse für die Garnitur verwenden.
1 kleines Beet rote Rettichkresse

Suppe in eine Schale geben und mit Jakobsmuschel, Knusperstange, Petersilien-Öl und Kresse garnieren.



Sollten Sie **Jakobsmuscheln** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Muscheln aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand September 2024):

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



Hannah Käthler

Orientalischer Kräutersalat mit Johannisbeeren und Simit Kebab

Zutaten für zwei Personen

Für die Simit Kebab:

230 g Lammhackfleisch
 3 EL feiner Bulgur
 1 Frühlingszwiebel
 ½ kleine Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 ½ Chilischote
 4 EL Pistazien, ohne Schale
 ½ Bund glatte Petersilie
 3 Zweige Minze
 ½ TL Pul Biber
 1 Msp. gemahlener Piment
 1-3 EL Semmelbrösel
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Bulgur mit etwas Wasser köcheln lassen.

Petersilie und Minze zupfen. Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebel grob zerkleinern. Zwiebel abziehen und vierteln. Chili grob zerkleinern. Alles außer dem Bulgur mit Pistazien, Pul Biber und Piment pürieren. Die Mischung sollte am Ende noch ein paar feine Stückchen haben. Bulgur abgießen und die Flüssigkeit ausdrücken. Bulgur mit Lammhackfleisch und der Pistazien-Kräuter-Mischung in eine große Schüssel geben, salzen, pfeffern und gut vermengen. Sollte die Masse zu feucht sein, nach Bedarf Semmelbrösel untermengen. Masse in sechs Würste formen. Rohen Simit Kebab eine kurze Zeit in das Gefrierfach stellen, damit sie fest werden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Simit Kebab darin von allen Seiten scharf anbraten. Zum Fertigbaren circa 3-5 Minuten in den Ofen geben.

Für den Kräutersalat:

1 Bund Koriander
 1 Bund Dill
 1 Bund Minze
 1 Bund glatte Petersilie
 125 g rote Johannisbeeren
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Granatapfelsirup
 ½ EL Honig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter sehr grob hacken. Johannisbeeren waschen und vom Stiel entfernen. Zitrone halbieren und ½ EL Saft auspressen. Ein Dressing aus Granatapfelsirup, Zitronensaft, Honig und Olivenöl anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Johannisbeeren und Dressing mit den Kräutern vermengen.

Für die Garnitur:

1 EL Butter
 1 EL Joghurt
 30 g Pistazien, ohne Schale, geröstet
 und gesalzen
 1 TL scharfes Paprikapulver
 1 TL Sumach

Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Paprikapulver hinzugeben, durchrühren und kurz erhitzen. Pistazien grob hacken.

Salat auf Teller geben, Simit Kebab darauflegen und mit Joghurt und Butter-Paprika-Sauce beträufeln. Mit Sumach und Pistazien garniert servieren.