

## | Die Küchenschlacht - Menü am 20. Oktober 2015 | „Vorspeisen“ Alexander Herrmann



### **Vorspeise: „Reibekuchen mit Lachs und Bärlauch-Sauerrahm“ von Hans-Ludwig Klein**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für den Reibekuchen:*

- 4 festkochende Kartoffeln, groß
- 1 Zwiebel
- 3 EL Paniermehl
- 0,5 Bund krause Petersilie
- 1 Ei
- 1 EL scharfer Senf
- 1 EL Sojasauce
- Rapsöl, zum Anbraten und Vermengen
- 1 Muskatnuss
- Paprikapulver, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für den Bärlauch-Sauerrahm:*

- 200 g Schmand
- 200 g Sauerrahm
- 20 g getrockneter Bärlauch
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Garnitur:*

- 4 Scheiben geräucherter Lachs
- 2 Scheiben Vollkorn- oder Schwarzbrot

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schüssel reiben. Anschließend Kartoffelmasse in einem Sieb ausdrücken und Kartoffelwasser in einem tiefen Teller auffangen und bei Seite stellen.

In eine Schüssel Ei, einen Esslöffel Rapsöl, reichlich Salz, Senf, Sojasauce, Paprikapulver und etwas geriebene Muskatnuss geben und gut vermengen. Petersilie zupfen und feinhacken. Anschließend Zwiebelwürfel und Petersilie unter Marinade mengen. Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, bis auf die im Teller verbliebene Kartoffelstärke. Kartoffelstärke samt Marinade zur Kartoffelmasse geben und alles gut vermengen. Paniermehl hinzufügen, bis eine breiige Konsistenz entsteht.



Pfanne mit reichlich Rapsöl erhitzen. Handteller große und circa einen Zentimeter dicke Reibekuchen in Pfanne geben und von beiden Seiten braun ausbacken. Anschließend Reibekuchen auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Bärlauch-Sauerrahm Schmand mit Sauerrahm, getrocknetem Bärlauch, Salz und Pfeffer vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reibekuchen mit Lachs und Bärlauch-Sauerrahm auf Tellern anrichten, mit Brot garnieren und servieren.



**Vorspeise: „Rote-Bete-Frikadellen und Avocado-Sticks mit karamellisierten Mandeln, Papaya-Chutney und Salatbett“ von Severine Petersen**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Rote-Bete-Frikadellen:*

- 1 Knolle vorgekochte Rote Bete
- 100 g Naturtofu
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL geschroteter Hafer
- 2 EL Mehl
- 1 EL Olivenöl
- neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die karamellisierten Mandeln:*

- 100 g geschälte Mandeln
- Rohrzucker, zum Karamellisieren

*Für den Salat:*

- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Erdnussöl
- 4 EL Reisessig
- 1 EL süße Chilisaucе
- 3 TL brauner Zucker
- Chiliflocken, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Papayachutney:*

- ½ Papaya
- 1 Knolle Ingwer, klein
- 1 rote Chilischote
- neutrales Öl, zum Anbraten
- Zucker, zum Abschmecken

*Für die Avocado-Sticks:*

- 2 Avocados
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- 30 g Cornflakes
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.



Für die Frikadellen Rote Bete raspeln. Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden und zur Roten Bete geben. Hafer, Tofu, Mehl, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben. Masse gut verkneten und kleine Frikadellen daraus formen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und Frikadellen darin anbraten.

Papaya schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und sehr fein schneiden. Etwas Ingwer schälen und ebenfalls sehr fein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili und Ingwer kurz darin anbraten. Anschließend Papayawürfel und etwas Wasser hinzugeben, so dass die Oberfläche der Pfanne bedeckt ist. Papaya circa zwölf Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls leicht zuckern.

Avocados halbieren, schälen und vom Stein befreien. Avocado in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Cornflakes mit den Semmelbröseln vermengen und in einen Teller geben. Ei leicht aufschlagen und in einen weiteren Teller geben. Die Avocado-Scheiben zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbrösel-Cornflakes-Mischung wenden, bis die Oberfläche gut bedeckt ist. Avocado-Sticks für gute 15 Minuten in Backofen geben.

Etwas Rohrzucker in Wasser bei geringer Hitze schmelzen lassen. Wenn die Lösung dickflüssig wird, Nüsse unterheben und unter ständigem Rühren abwarten, bis diese eine Karamellschicht aufgenommen haben.

Rucola verlesen, putzen und trocken schleudern. Sojasauce mit Reisessig, Salz und Zucker vermengen. Dann Erdnussöl und Chilisaucen hinzugeben. Je nach gewünschter Konsistenz ein paar Teelöffel Wasser hinzugeben und nochmals mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Rote-Bete-Frikadellen und Avocado-Sticks mit karamellisierten Mandeln und Salatbett mit Papayachutney auf Tellern anrichten und servieren.



## **Vorspeise: „Japanischer Rindfleischsalat mit Frühlingsrollen“ von Marlene Wichmann**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Rindfleisch:*

- 2 Rinderhüftmedaillons, à 120 g
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Salat und das Dressing:*

- ½ weißer Rettich
- 1 Bund Radieschen
- 1 frische, rote Chilischote
- 1 Limette
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Tahin
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Balsamicoessig
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Frühlingsrollen:*

- 4 Blätter Filoteig
- 75 g Chinakohl
- 1 kleine Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Mungobohnen-Sprossen
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 Ei
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL heller Reisessig
- 1 EL dunkles Sesamöl
- 1 EL helle Sojasauce
- 100 ml dunkle Sojasauce
- Öl, zum Frittieren

### **Zubereitung**

Die Fritteuse auf etwa 160 Grad vorheizen.

Chinakohl und Karotte in feine Streifen schneiden und Mungobohnen-Sprossen halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen, abziehen und gemeinsam mit Frühlingszwiebeln feinhacken. Erdnussöl im Wok heiß werden lassen. Chinakohl, Bohnen, Karotte, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln vier Minuten darin anbraten. Reisessig, Sojasauce und Sesamöl dazugeben und etwa zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.



Den Filoteig in gleich große Quadrate schneiden und je zwei Esslöffel der Füllung in die Mitte der Teigquadrate geben. Ei trennen und Ränder des Teiges mit Eigelb bestreichen. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Seitliche Teigspitzen einschlagen, untere Spitze über Füllung legen, von unten her satt aufrollen und leicht andrücken. Frühlingsrollen in Fritteuse goldgelb ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu Sojasauce in einem Schälchen dazu servieren.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Rettich schälen und anschließend mithilfe des Sparschälers dünne Streifen hobeln. Radieschen in feine Scheiben schneiden und gemeinsam mit Chili und Rettich in eine Schüssel geben. Danach Korianderblätter abzupfen und ebenfalls hinzufügen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Tahin mit etwa zwei Esslöffel Wasser zu einer Paste verrühren und anschließend Sojasauce und Saft einer halben Limette einrühren. Mit Sesamöl und Balsamicoessig abschmecken.

Eine Pfanne für das Fleisch erhitzen. Medaillons großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl einreiben und in heiße Pfanne legen. Etwa acht Minuten braten, dabei minütlich wenden und nach der ersten Minute auf mittlere Hitze reduzieren. Medaillons anschließend aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Danach tranchieren und austretenden Fleischsaft unter Salat-Dressing mischen.

Den Rindfleischsalat mit Frühlingsrollen auf Tellern anrichten, dazu etwas Sojasauce reichen und servieren.



## **Vorspeise: „Salat mit Rehfilet, Rahm-Steinpilzen und Croûtons“ von Jörg Röthinger**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Salat:*

0,5 Lollo Rosso  
 0,5 Lollo Bianco  
 100 g Rucola  
 1 unbehandelte Zitrone  
 2 Scheiben Toastbrot  
 2 EL Balsamico  
 2 EL Olivenöl  
 Butterschmalz, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Rehfilet:*

300 g Rehfilet, ausgelöst  
 1 unbehandelte Zitrone  
 250 ml Wildfond  
 2 EL Crema de Balsamico  
 neutrales Öl, zum Anbraten  
 Wacholder, zum Abschmecken  
 1 Lorbeerblatt  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Steinpilze:*

100 g Steinpilze  
 0,5 Bund glatte Petersilie  
 250 ml Sahne  
 Butter, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Rehfilet parieren, waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Rehfilet kurz scharf darin anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Bratensatz mit Fond aufgießen. Etwas Schale von Zitrone reiben und Sauce mit etwas Wacholder, Lorbeerblatt und Zitronenabrieb abschmecken und einkochen lassen.

Die Steinpilze putzen und in Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne angießen und kurz einkochen lassen. Petersilie zupfen und kurz vor dem Servieren darüber geben.



Die Blätter der Salate verlesen, waschen und trockenschleudern. Toastbrot würfeln und in einer Pfanne mit Butterschmalz zu Croûtons ausbraten. Zitrone halbieren und auspressen.

Aus etwas Zitronensaft, Öl, Balsamico sowie Salz und Pfeffer Dressing herstellen und dieses kurz vor dem Servieren über Salat geben.

Sauce für das Reh mit Crema de Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit Rehfilet und Steinpilzen auf Tellern anrichten, mit Croûtons garnieren und servieren.





## **Vorspeise: „Friesische Kartoffelsuppe mit Quarkbrötchen“ von Anke Zimmermann**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Kartoffelsuppe:*

200 g	festkochende Kartoffeln
1/2 Stange	Lauch
100 g	Erbsen
1	Karotte
1 Knolle	Ingwer
1 Zehe	Knoblauch
1	Zwiebel, mittelgroß
100 ml	Sahne
500 ml	Gemüsefond
1 EL	Butter
1 EL	Rapsöl
	gemahlener Kümmel, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Quarkbrötchen:*

125 g	Magerquark
3 EL	Milch
150 g	Mehl
½ Päckchen	Backpulver
1 TL	Zucker
2 EL	Rapsöl
	helle Sesamsamen, zum Bestreuen
	gemahlener Kümmel, zum Bestreuen
	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

3 Zweige	glatte Petersilie
2 TL	Olivenöl
100 g	Nordseekrabbenfleisch

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brötchen Magerquark, Milch, 125 Gramm Mehl, Backpulver, einen halben TL Zucker sowie Rapsöl und etwas Salz mit Handrührgerät vermengen und anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn der Teig klebt, etwas Mehl hinzufügen. Anschließend kleine Brötchen formen und Oberseite nach Geschmack mit Sesam und Kümmel bestreuen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Brötchen hinaufgeben und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend Brötchen herausnehmen und abkühlen lassen.



Für die friesische Kartoffelsuppe Kartoffeln und Karotte waschen, schälen und in fingerdicke Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kartoffel- und Karottenwürfel hinzufügen. Alles mit Gemüsefond aufgießen.

Anschließend Ingwer schälen, reiben und den Abrieb mit ein wenig Kümmel zu Gemüse geben und kochen, bis es gar ist.

Lauch von äußeren Blättern befreien, putzen, waschen und in Ringe schneiden. Erbsen putzen und waschen. In weiterer Pfanne Butter erhitzen. Gemüse hinzugeben und bissfest dünsten.

Kartoffelsuppe pürieren, durch ein Sieb streichen und anschließend zurück in den Topf geben. Sahne hinzugeben, alles kurz aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für Garnitur etwas Petersilie zupfen.

Friesische Kartoffelsuppe in tiefe Teller geben, Porree und Erbsen in die Mitte geben und Nordsekrabbenfleisch darüber streuen. Olivenöl hinzugeben und Suppe mit etwas Petersilie und Quarkbrötchen garnieren und servieren.