

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. November 2022** ▪
„Dreierlei“ mit Björn Freitag



Katharina Ley

Dreierlei vom Blumenkohl: Tandoori-Blumenkohl mit gepickelten Tropea-Zwiebeln, Blumenkohlpüree und Pakoras mit Minzjoghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die gepickelten Zwiebeln:

3 Tropea Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 50 ml Reissessig
 50 ml Weißweinessig
 50 ml Apfelessig
 1 EL Zucker
 1 TL Fenchelsaat
 1 EL Salz
 1TL Schwarze Pfefferkörner

Den Reissessig mit Apfelessig und Weißweinessig mit Zucker, Fenchelsaat, Salz und Pfefferkörner in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch abziehen und halbieren. In den Sud geben. Zwiebeln mit einer Mandoline in feine Streifen hobeln. Sud vom Herd nehmen, zusammen mit Zwiebeln in ein Gefäß geben, abdecken und 30 Minuten ziehen lassen.

Für den Tandoori-Blumenkohl:

½ Kopf Blumenkohl
 2 EL griechischer Joghurt
 15 g gemahlener Knoblauch
 3 g gemahlener Kardamom
 1 g gemahlener Ingwer
 1 g Zimt
 1 g Chilipulver
 30 g Paprika edelsüß
 30 g Kurkuma
 20 g Curry
 Salz, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und grob teilen. Drei mittelgroße Scheiben oder aus der Mitte schneiden. Restlichen Blumenkohl für das Püree zerkleinern und zur Seite stellen. Blätter vorsichtig abtrennen und zur Seite legen. Aus Joghurt, Knoblauch, Kardamom, Ingwer, Zimt, Chili, Paprika, Kurkuma und Curry die Tandoori Marinade anrühren und die Blumenkohl Scheiben darin wenden. In einer Grillpfanne erst bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 10 min. garen, dann auf hoher Hitze ca. 3-5 Minuten anrösten.

Für das Püree:

½ Kopf Blumenkohl
 200 g Butter
 100 ml Sahne
 100 ml Gemüfefond
 50 ml Weißwein
 50 g Marzipan
 1 TL Kreuzkümmelöl

Blumenkohl für das Püree in ca. 150 g Butter anbraten, bis sich schöne Röstaromen gebildet haben. Mit Weißwein ablöschen und dann mit Fond und Sahne zusammen in einen Topf geben. Salzen und ca. 10 min. weichkochen. Flüssigkeit absieben und auffangen, Blumenkohl nach und nach mit etwas der Kochflüssigkeit glatt pürieren. Butter in einer Pfanne zu Nussbutter schmelzen lassen. Einen Schuss braune Butter und Marzipan zum Püree geben, nochmals pürieren und mit Kreuzkümmelöl, Paprika, Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken.

Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Gemahlene Muskatblüte, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pakora:

100 g Blumenkohl
50 g Kichererbsenmehl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
1 TL edelsüßen Paprika
1 TL Kurkuma
1 TL Chili

Neutrales Pflanzenöl, u.a. zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprika, Kurkuma und Chili mit 20 ml Öl und 40 ml kaltem Wasser zu einem Teig verrühren. Groben Strunk der Blumenkohlblätter entfernen und Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Blumenkohl und Blätter durch den Teig ziehen und in einer hohen Pfanne in heißem Öl 2-3 Minuten frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit etwas Salz bestreuen.

Für den Minzjoghurt:

1 Bund Minze
200 g griechischen Joghurt
1 Limette
Gemahlene Chili, nach Belieben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in einen Multizerkleinerer geben. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides mit Griechischem Joghurt zusammen in den Multizerkleinerer geben. Alles miteinander mixen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze
25 g Granatapfelkerne

Gericht mit Granatapfelkernen und Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marko Dietrich

Dreierlei vom Sellerie: Selleriepüree & Sellerie-Stroh & Sellerie-Schnitzel mit Rinderfilet, gebratenen Lauchzwiebeln und Portweinjus

Zutaten für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

400 g Knollensellerie
1 Schalotte
1 Zitrone
300 ml Sahne
50 g Butter
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Öl andünsten. Sellerie fein würfeln, mit dazu geben und mit Salz würzen. Sahne aufgießen und köcheln lassen bis Sellerie weich ist. Zitrone auspressen und Saft zum Abschmecken nutzen. Butter zum Sellerie geben und pürieren.

Für das Sellerie-Schnitzel:

400 g Knollensellerie
2 Eier
100 g Mehl
200 g Paniermehl
100g Butterschmalz

Sellerie (s.o.) in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und rund ausstechen. Mit Eiern, Mehl und Paniermehl eine Panierstraße einrichten und Selleriescheiben darin panieren. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Sellerie-Stroh:

400 g Knollensellerie
Neutrales Öl, zum Frittieren

Sellerie in dünne Scheiben hobeln und in Streifen schneiden. Diese dann in einer Fritteuse goldbraun frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet à 100 g
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
50 g Butter

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln. Rinderfilet mit Knoblauch und Kräutern in einer heißen Pfanne mit Butter von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Ofen bis zur gewünschten Garstufe nachziehen lassen.

Für den Portweinjus:

200 ml Portwein
200 ml Wildfond
300 ml trockener Rotwein
200 ml dunkler Balsamico
1 EL Tomatenmark
1 EL Speisestärke
50 g kalte Butter

Balsamico in einem Topf reduzieren. Anschließend mit Rotwein und Portwein einkochen und mit Wildfond aufgießen. Erneut einkochen und mit kalter Butter aufmontieren. Bei Bedarf mit Stärke binden.

Für die Lauchzwiebeln:

2 Lauchzwiebeln
Salz, aus der Mühle

Lauchzwiebeln putzen und in der Pfanne scharf anbraten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Juliane Schmitz

Dreierlei von der Orange: Crêpe mit Orangeneis, Orangensirup und marinierten Orangenfilets

Zutaten für zwei Personen

Für die Crêpes:

1 Orange
2 Eier
25 g Butter
250 g Milch
125 g Mehl
1 Prise Salz

Die Butter in einem Topf schmelzen. In einer Rührschüssel geschmolzene Butter, Milch, Mehl, Eier und Salz verrühren. Orange waschen und ca. ½ TL Schale abreiben. Schale zum Teig geben, umrühren und mindestens 25 Minuten quellen lassen.

In eine Crêpes-Pfanne jeweils einen Löffel Teig hineingeben, verteilen und zart backen, sodass der Crêpe nur leicht Farbe bekommt.

Für das Orangeneis:

2 Orangen
400 g gezuckerte Kondensmilch
500 g griechischer Joghurt
30 g geröstete Erdnüsse
1 Vanilleschote

Sahne steif schlagen. Orangen waschen, Zesten abziehen und auspressen. Erdnüsse in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Kondensmilch in einer Schüssel mit Vanillemark, Orangensaft und Zesten verrühren. Sahne nach und nach unterheben und alles in die Eismaschine geben. In der Maschine zu cremigem Eis rühren lassen. Später auf den Erdnüssen anrichten.

Für das Orangensirup:

2 Orangen
100 g Zucker
20 ml Orangenlikör
1 Zimtstange
3 Kapseln Kardamom
10 g kalte Butter

Orangen waschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Saft, Schale, Orangenlikör, Zucker, Zimtstange und Kardamomkapseln in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einköcheln. Zum Schluss die kalte Butter einrühren.

Für die marinierten Orangenfilets:

1 Orange
Würziges Olivenöl, zum Beträufeln

Orange schälen und filetieren. Filets mit Olivenöl beträufeln und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. November 2022**
Zusatzgericht von Björn Freitag



Björns Lachstatar

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:
200 g Frischlachsfilet
100 g Räucherlachs

Das Lachsfilet von der Haut befreien. Räucherlachs und Lachsfilet in feine Würfel schneiden.



**PROFI
TIPP**

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für die Marinade:
1 Zitrone
60 g Frischkäse
2 EL Mayonnaise
1 Bund Dill
3 Zweige Oregano
1 EL Senfpulver
1-2 TL Dashi

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frischkäse mit Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Senfpulver und Dashi dazu geben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Dill und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter und Zitronensaft unter Frischkäsemasse rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade mit dem Lachs vermengen und ziehen lassen.

Für das Gemüse:
1 grüne Paprika
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In kleine Würfeln schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Würfel kurz vor dem Servieren auf das Tatar geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.