

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Oktober 2024** ▪  
**Vorspeise mit Björn Freitag**



Romy Krämer

**Avocado-Mango-Tatar mit Stracciatella-Zitronen-Creme,  
 Ringelbete-Carpaccio, Pistazien-Crunch und  
 Himbeeressig-Perlen**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Avocado-Mango-Tatar:**

2 Tomaten  
 2 Avocados  
 1 Flug-Mango  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 rote Chilischote  
 1 Zitrone, Saft  
 1 EL heller Balsamicoessig  
 1 TL Aprikosenmarmelade, ohne Stücke  
 2 Zweige krause Petersilie  
 2 Zweige Minze  
 2 Zweige Basilikum  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten fein würfeln. Mango und Avocado halbieren und entsteinen. Beides fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und zusammen mit Chili fein hacken. Alles miteinander vermengen. Minze, Petersilie und Basilikum fein hacken und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Marmelade und 1 EL Zitronensaft zu einem Dressing vermischen. Tatar damit vermengen.

**Für das Ringelbete-Carpaccio**

1 Knolle Ringelbete  
 100 ml heller Balsamicoessig  
 1 Prise Zucker

Ringelbete schälen und in feine Scheiben hobeln. In Essig und Zucker einlegen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann auf einem Teller auslegen.

**Für die Stracciatella-Zitronen-Creme:**

1 Zitrone, Abrieb  
 1 Stracciatella di Burrata  
 2 EL Sahne  
 1 TL Agavendicksaft  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Stracciatella mit einem Handmixer aufmixen. Je nach Geschmeidigkeit und gewünschter Konsistenz etwas Sahne unterrühren. Schale von der ganzen Zitrone abreiben und Olivenöl unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Auf dem Salat-Türmchen anrichten. Zum Schluss etwas Zitronenschale obendrauf reiben.

**Für den Pistazien-Crunch:**

50 g ungesüßte Cornflakes  
 100 g geschälte Pistazien  
 1 TL Olivenöl

Pistazien grob hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anrösten. Cornflakes in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerdrücken. Mit in der Pfanne schwenken. Beides über die Creme geben.

**Für die Himbeeressig-Perlen:** Öl in ein zylinderförmiges Gefäß geben und für mindestens 25 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Himbeeressig mit Agar Agar gut verrühren und kurz aufkochen lassen. Umfüllen und kurz abkühlen lassen. Mit einer Küchenspritze den Essig aufnehmen und in kleinen Mengen in das Öl tropfen lassen. Essigperlen, wenn erkaltet, vorsichtig entnehmen und auf ein Stück Küchenrolle legen. Anschließend den Teller damit garnieren.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Rote Bete Sprossen garnieren.  
Rote Bete Sprossen, zum Garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Eberhardt

## Allgäuer Käsesuppe mit gebräunten Zwiebeln und Schinken-Käse-Schnecken

Zutaten für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Edamer  
150 g kräftiger, älterer Allgäuer  
Bergkäse  
Butter, zum Braten  
60 g Butterschmalz  
750 ml Milch  
250 ml Fleischfond  
4 Halme Schnittlauch  
60 g Mehl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Ca. 50 g Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten. Mehl dazugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Mit Milch ablöschen und mit Fond auffüllen. Dann den Sud in einen Topf abseihen, diesen zurück auf die Herdplatte stellen und geriebenen Edamer und Bergkäse dazugeben. Sobald der Käse geschmolzen ist, mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Restliche Zwiebeln in Butterschmalz bräunen und vor dem Servieren auf die Suppe streuen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zu den gebräunten Zwiebeln auf die Suppe streuen.

### Für die Blätterteigschnecken:

1 Packung eiskalter Blätterteig  
100 g geräucherten Schinken in  
Scheiben  
1 rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Ei  
100 g Gouda  
2 EL Crème fraîche  
3 Zweige Petersilie  
½ Schale Kresse  
Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ei trennen, das Eigelb verquirlen, Eiweiß zur Seite stellen. Schinken klein schneiden. Gouda reiben. Petersilie hacken. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Zwiebel, Schinken, Eiweiß, Gouda, Paprika, Crème fraîche und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Blätterteig mit der Schinken-Käse-Füllung bestreichen, von der Längsseite her fest aufrollen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen und auf mittlerer ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Kresse bestreuen.

### Für die Garnitur:

30 g Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Über die Suppe streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Katrin Hawkins**

## **Frittierter Taco mit Rinderfiletwürfeln, Tomatensalsa, Avocado-creme und karamellisiertem Baby-Ananas**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teig:**

200 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
2 EL Olivenöl  
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
1 Prise Salz

Das Mehl mit Backpulver, 100 ml lauwarmem Wasser, Olivenöl und Salz in einer Schüssel zu einem Teig verkneten und dann in Folie abgedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Teig in golfballgroße Bällchen abteilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen Tortillas mit einem Durchmesser von etwa 10-12 cm ausrollen. Diese Fladen in der Fritteuse ca. 2 Minuten ausbacken und dann zum Abtropfen auf Küchenkrepp geben.

### **Für die Tomatensalsa:**

4 große Tomaten  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ Jalapeno  
1 Limette, Saft & Zeste  
½ Bund Koriander  
1 TL brauner Zucker  
1 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und vierteln. Alles in einen Multizerkleinerer geben. Korianderblätter, Jalapeno und Limettenabrieb sowie -saft und Olivenöl dazugeben. Alles grob zerkleinern und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Avocado-creme:**

1 reife Avocado  
2 Kirschtomaten  
2 Lauchzwiebel  
1 Limette, Saft  
3 EL lactosefreier Sauerrahm  
½ Bund Koriander  
1 Prise gemahlener Chili  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben. Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden, Limette auspressen, Korianderblätter abzupfen. Alle Zutaten zusammen mit Sauerrahm und Kirschtomaten in einen Multizerkleinerer geben und zu einer Creme pürieren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und dann in eine kleine Dosierflasche füllen.

### **Für das Rinderfilet:**

100 g Rinderfilet  
1 Lauchzwiebel  
1 Limette, Saft & Abrieb  
30 ml Weißwein  
½ Bund glatte Petersilie  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlener Koriander  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
1 Prise brauner Zucker  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Fleur de sel  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet in kleine Würfel schneiden und mit Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Zucker, Fleur de sel und Pfeffer vermengen. Limettenschale abreiben und beiseitestellen. Rest der Limette auspressen und zu dem Rinderfilet geben. Olivenöl, Weißwein, gehackte Lauchzwiebel und gehackte Petersilie dazugeben und alles kurz marinieren. Mariniertes Fleisch ca. 7 Minuten vor dem Anrichten in einer heißen Grillpfanne kurz scharf anbraten.

**Für die karamellierte Ananas:** Baby-Ananas schälen. Strunk entfernen. In kleine Würfel schneiden und in einer Grillpfanne mit Zucker, Sirup und Butter kurz karamellisieren lassen. Als Topping in kleiner Menge auf den Taco geben und eine Prise Salz darüber geben.

1 Baby-Ananas  
Butter, zum Braten  
1 TL Ahornsirup  
1 TL brauner Zucker  
1 Prise Salz

**Für die Garnitur:** Limette halbieren und auf der runden Seite eine Ecke herausschneiden, damit der Taco auf der Limette hält. Die Limette dient zusätzlich zur Würzung des Tacos kurz vor dem Verzehr.

½ Jalapeno  
1 Limette, ganze Frucht  
100 g Sauerrahm  
2 Zweige Koriander  
2 Zweige Minze

Minze und Koriander fein hacken und in einem kleinen, dünn geschnittenen Ring der Jalapeno zum Schluss auf den Taco geben. Sauerrahm aus der Dosierflasche dosiert auf den Taco geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Paul Berger**

## **Lachs-Gurken-Tatar mit Rösti, Schnittlauch-Mayonnaise und Sesam-Krokant**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Lachs-Gurken-Tatar:**

200 g Lachsfilet, ohne Haut  
 1 Salatgurke  
 1 Schalotte  
 1 Limette, Saft  
 1 Zitrone, Saft  
 ½ Bund Dill  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lachs und Schalotte zusammen mit dem Saft einer Limette, Zitrone, etwas Dill, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Gurke schälen, in kleine Würfel schneiden, mit etwas Salz und restlichem Dill vermengen und ziehen lassen. Abwechselnd Lachs- und Gurkenwürfel in einem Servierring schichten.

### **Für das Kartoffelrösti:**

2 festkochende Kartoffeln  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe grob reiben. Salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl erhitzen und Rösti formen. Goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### **Für die Schnittlauch-Mayonnaise:**

1 Ei, Raumtemperatur  
 1 Limette, Saft  
 1 TL mittelscharfen Senf  
 150 ml Sonnenblumenöl  
 ½ Bund Schnittlauch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Senf und den Saft einer halben Limette in ein hohes Gefäß geben und vermengen. Zuerst tröpfchenweise Öl hinzugeben und mit einem Pürierstab von ganz unten langsam hochziehen. Weiter Öl hinzugeben, bis die Mayonnaise fest wird. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben. Nochmal kurz durchmischen, sodass die Mayonnaise leicht grün wird, aber auch noch Schnittlauchstückchen zu erkennen sind.

### **Für das Sesam-Krokant:**

50 g weiße Sesamsamen  
 1 EL Butter  
 100 g Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Zucker und Butter in einen Topf geben und schmelzen. Wenn der Zucker karamellisiert ist, Sesam und eine Prise Salz dazugeben und gut durchrühren. Masse auf Backpapier geben und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Abkühlen lassen und später in Stücke brechen.

### **Für die Garnitur:**

1 Limette, Zesten & Abrieb  
 1 Zweig Dill

Gericht mit Limettenabrieb und –zesten sowie Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)





**Barbara Knewitz**

## **Kürbis aus dem Ofen mit Blauschimmelkäse-Buttermilch-Dip, Estragon-Dressing, karamellisierten Birnen und Nuss-Crumble**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kürbis:**

¼ Butternusskürbis  
¼ Hokkaido  
3 cm Ingwer  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbisse schälen und in Spalten schneiden. Ingwer schälen und hacken. Kürbisspalten auf dem Blech verteilen. Ingwer, Olivenöl, Salz und Pfeffer darüber geben und für 20-30 Minuten backen.

### **Für den Blauschimmel-Dip:**

100 g Blauschimmelkäse  
50 ml Buttermilch  
100 g griechischer Joghurt

Käse zerbröseln und 2 Esslöffel zur Garnitur beiseitestellen. Restlichen Käse mit Buttermilch und Joghurt gut verrühren.

### **Für das Dressing:**

1 Zitrone, Saft  
2 Zweige Estragon  
1 EL Walnussöl  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte des Estragons, das Walnussöl, Olivenöl und 2 Esslöffel Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Estragon zur Garnitur beiseitestellen.

### **Für das Crumble:**

40 g Walnüsse  
20 g ungesalzen und geschälte  
Erdnüsse  
1 EL heller Sesam  
1 TL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse und Erdnüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Nüsse mit Sesam für 3 Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Birnenscheiben:**

1 Birne  
1 Zitrone, Saft  
2 TL flüssigen Honig

Birne waschen, trockentupfen und quer in feine Scheiben hobeln. Kerngehäuse entfernen. Zitrone halbieren, pressen und die Birnenscheiben mit etwas Saft beträufeln. In einer Pfanne Honig schmelzen lassen und Birnenscheiben darin karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit restlichem Blauschimmelkäse und Estragon anrichten und servieren.