

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. Oktober 2024 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Carlo Bode

Kohlrabisuppe mit Croûtons und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Kohlrabi
 1-2 Kartoffeln
 1 Zwiebel
 200 g Sahne
 250 ml Milch
 500 ml Gemüsefond
 1 EL Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in gleiche kleine Teile schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.

Öl im Topf erhitzen, die Zwiebel darin anrösten, dann Kohlrabi und Kartoffelstücke hinzufügen und kurz mit anrösten. Alles mit Gemüsefond auffüllen, aufkochen und bei schwacher Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit einem Stabmixer pürieren, dann die Sahne und Milch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren.

Für die Croûtons:

3-4 Scheiben Buttertoast
 Butter, zum Braten

Buttertoast in Würfel schneiden und in Butter schwenken bis sie goldbraun und knusprig sind. Separat in einem Schälchen servieren.

Für das Öl:

1 Bund Schnittlauch
 1 Bund Petersilie
 200 ml neutrales Öl

Öl auf 60-70 Grad erwärmen. Schnittlauch und Petersilie grob zerkleinern und in den Mixer geben. Das erwärmte Öl dazugeben und mixen. Das fertige Kräuter-Öl durch ein Passiertuch abseihen.

Für die Garnitur:

200 g Sahne
 3-4 Zweige Kerbel

Sahne schlagen und als Garnitur für die Suppe verwenden. Kerbel abzupfen und ebenfalls als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dagmar Jürgens

In Milch gegarte Lachstaschen mit Krabben-Spinat-Füllung, Zuckerschoten und Senfsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachstaschen:

2 Lachsfilets à 150 g, ohne Haut
50 g Krabbenfleisch
100 g frischer Spinat
½ Knoblauchzehe
250 ml Vollmilch
½ TL milde Sojasauce
20 g Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zuckerschoten:

300 g Zuckerschoten
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Senfsauce:

150 g Crème fraîche
150 ml Sahne
1 EL körniger Senf
1 EL mittelscharfer Senf
50 ml Weißwein
Honig, zum Abschmecken

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In die Lachsfilets jeweils eine Tasche schneiden. Krabbenfleisch hacken. Spinat waschen, blanchieren, abtropfen lassen und hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Krabbenfleisch, Spinat und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Taschen füllen.

Eine Bratenpfanne mit Alufolie auslegen, dabei hohe Ränder lassen. Lachstaschen hineinlegen, mit Milch und Sojasauce begießen und Dill darauf geben. Im heißen Ofen ca. 10-12 Minuten garen.

Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne in Butter kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beide Senfsorten mit Weißwein einreduzieren lassen, dann Sahne und Crème fraîche dazugeben und mit etwas Honig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen (Stand September 2024):

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

Laut WWF sind **Krabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen, dann sollten sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand September 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze



Patrick Sommer

Surf & Turf mal anders: Tatar vom Rinderfilet mit gegrillter Garnele und Feldsalat mit Kernöl-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

1 pariertes Rinderfilet, ca. 150 g
 2 eingelegte Sardellen
 4 Cornichons
 10 Kapern
 1 Lauchzwiebel
 2 Eier
 5 ml milde Sojasauce
 15 g Dijonsenf
 1 Msp. Chilipaste
 15 g Tomatenketchup
 1-2 Zweige Petersilie
 10 Halme Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Cornichons ebenfalls ganz klein würfeln und zum Rindfleisch geben. Sardellen mit den Kapern fast zu einem Brei hacken und ebenfalls dazugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein gehackt dazugeben. Eier trennen und Eigelbe hinzugeben. Schnittlauch und Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, auch dazugeben. Sojasauce, Senf, Chilipaste und Ketchup unterrühren. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen. Das Tatar in einem Servierring anrichten.

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen, ohne Kopf, Schale und Darm
 1 Knoblauchzehe
 50 g Butter
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 Chilifäden, für die Garnitur
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen putzen und ggf. vom Darm befreien. Abwaschen und gut trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian waschen und gut trocken schütteln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit den Kräutern und der zerdrückten Knoblauchzehe anbraten. Die Garnelen sollten in der Mitte unbedingt glasig bleiben. Am Ende die Garnelen auf dem Tatar positionieren und mit Chilifäden dekorieren.

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat
 1 Apfel, Braeburn
 8 Himbeeren
 80 g Feta
 1-2 TL Senf
 2 EL Himbeeressig
 2 EL Enchiladaessig
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 Msp. Chilipaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Feta und Apfel in kleine Würfel schneiden. Aus Himbeeressig, Enchiladaessig, Senf, Chilipaste, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette mixen. Salat, Feta und Apfel mit der Vinaigrette mischen und die Himbeeren als Deko darauf setzen.

Für die Garnitur

Essbare Blüten
 2 Kapernäpfel

Kapernäpfel halbieren. Gericht mit halbierten Kapernäpfeln und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Katrin Schultz

Tataki von der Hirschnuss mit Pfeffer-Karamell und asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tataki:

300 g frische Hirschnuss
3 EL schwarzer Sesam
3 EL weißer Sesam
100 ml dunkle Sojasauce
Sonnenblumenöl, zum Braten

Das Fleisch in 5x5 cm große Balken schneiden und im Öl von allen Seiten jeweils 0,5 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Scheiben schneiden und mit 1-2 EL weißem und schwarzem Sesam bestreuen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Restlichen Sesam mit Sojasauce mischen und zu der Hirschnuss servieren.

Für den Pfeffer-Karamell:

2 TL Paradieskörner, auch auch
Guineapfeffer oder Meleguetapfeffer
genannt
3 EL Zucker

Paradieskörner grob zerkleinern. Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren. Körner dazugeben und im Karamell schwenken. Auf eine Silikonbackmatte gießen und kalt werden lassen.

Für den Gurkensalat:

2 Snackgurken
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
2 EL helle Sojasauce
2 EL Ahornsirup
100 ml Sesamöl
2 TL weißer Sesam
1 TL Chiliflocken

Frühlingszwiebeln und Chili putzen und in feine Ringe schneiden.

Zitronensaft auspressen und 2 EL davon mit Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl verrühren. Frühlingszwiebeln, Chiliflocken und Knoblauch zugeben.

Gurken spiralförmig schneiden. Gurken zu der Marinade geben mit Sesam und Chiliflocken bestreuen.

Für die Garnitur:

50 g Kresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Zakarya Mandwo

Taket Matet: Arabische "Çiğ Köfte" und Zucchini-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die "Çiğ Köfte“:

- 150 g feiner Bulgur
- 3-4 grüne Oliven, ohne Stein
- ½ Granatapfel
- 1 kleine Zwiebel
- 40 g geschälte Walnüsse
- 2 EL Tahini
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikamark
- 30 g Granatapfelsirup +
Granatapfelsirup zum Beträufeln
- 1-2 Zweige Minze
- ¼ TL gemahlene scharfes
Paprikapulver
- ¼ TL gemahlene mildes Paprikapulver
- Chilipulver, zum Würzen
- 4 EL Olivenöl + Olivenöl, zum
Beträufeln
- 2 TL Salz

Den Bulgur in lauwarmem Wasser einweichen. Walnüsse in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Bulgur abgießen und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen, zusammen mit dem Bulgur in den Multizerkleinerer geben und zerkleinern. Salz, Tahini, Tomatenmark, Paprikamark, Paprikapulver, Granatapfelsirup und Olivenöl einrühren. Mit Oliven, Walnüssen und Minze garnieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und diese als Garnitur verwenden. Vor dem Servieren mit Granatapfelsirup und Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Chilipulver würzen.

Für den Zucchini-Salat:

- 2 Zucchini
- ½ Granatapfel
- 2 große Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- 40-50 ml Granatapfelsirup
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Bund Petersilie
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben in heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und pressen, anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Granatapfelsirup verrühren. Petersilie klein hacken. Das Dressing mit den Zucchinischeiben vermengen und mit Petersilie garnieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und diese als Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:

- 1 Kopf Romanasalat
- 1 arabisches Vollkorn-Fladenbrot

Einzelne Salatblätter lösen und Brot in Streifen schneiden. Beides zum Taket Matet reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.