

| Die Küchenschlacht - Menü am 18. November 2014 |  
„Vorspeisen“ Mario Kotaska



**Vorspeise: „Marokkanischer Couscous mit scharfem Lammfilet“ von Anna Stocsits**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Couscous:*

150 g	Couscous
200 ml	Hühnerfond
125 ml	Naturjoghurt
30 ml	Rapsöl
75 g	Pistazienkerne
2	Zitronen
1	rote Zwiebel
1	Granatapfel
1 Bund	Koriander
1 Bund	Minze
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Korianderkörner
1 TL	bunter Pfeffer
1 TL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	Salz
1 TL	Safranfäden

*Für das Lammfilet:*

2	Lammfilets
1 EL	Harissa-Paste
30 ml	Olivenöl
	Salz

**Zubereitung**

Zunächst Kreuzkümmel, Korianderkörner und bunten Pfeffer in einem Mörser zermahlen, danach Salz und Rapsöl dazugeben. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und die Gewürzmischung unterrühren. Den Hühnerfond mit den Safranfäden aufkochen und über den Couscous gießen. Die Schüssel abdecken und fünf Minuten ziehen lassen. Derweil den Granatapfel vierteln und die Kerne in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auslösen. Das Wasser anschließend abgießen.

Den Saft von anderthalb Zitronen auspressen und über den Couscous geben. Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und gemeinsam mit den Granatapfelkernen und den Pistazien unter den Couscous mengen. Koriander und Minzeblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und ebenfalls unter den Couscous mischen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Nun den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen, das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Couscous vermengen.

Das Lammfilet mit der Harissa-Paste einreiben, salzen und in Olivenöl rosa anbraten. Den Couscous mit dem gebratenen Lammfilet anrichten.



## **Vorspeise: „Kürbis-Curry mit Tempeh und Babyananas“ von Hendrik Teutenberg**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Curry:*

250 g	Hokkaido-Kürbis
250 g	Strauchtomaten
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
1 TL	Fenchelsamen
1 EL	Currypulver
2 EL	Erdnussöl
100 ml	Gemüsefond
1 Prise	Zimt
	Meersalz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Tempeh:*

200 g	Tempeh (aus dem Asia-Markt)
1 EL	Currypulver
2 EL	Erdnussöl
	Meersalz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Ananas:*

1	Baby-Ananas
1	Frühlingszwiebeln
1 EL	Tamarindenpaste
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Rapsöl

### **Zubereitung**

Den Kürbis putzen und von Kernen und Fasern befreien. Das Kürbisfleisch würfeln, die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und ebenfalls würfeln. Dann den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen und samt Kernen in feine Ringe schneiden. Die Fenchelsamen im Mörser so gut wie möglich zerdrücken und mit Currypulver, Zimt und Salz mischen.

Nun den Kürbis mit dem Knoblauch und dem Ingwer in Erdnussöl unter Rühren anbraten. Die Gewürzmischung darüber streuen und kurz mitbraten. Anschließend die Tomaten, die geschnittene Chilischote und den Gemüsefond dazugeben und alles bei schwacher Hitze zugedeckt circa zehn Minuten schmoren.

Das Tempeh in zentimetergroße Würfel schneiden und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Wok erhitzen und das Tempeh darin bei starker Hitze rundherum gut anbraten, dann herausnehmen und unter das Curry heben. Das Curry weiter schmoren lassen.



In der Zwischenzeit die Baby-Ananas von der Schale befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Ananasstücke mit Tamarindenpaste und braunem Zucker einreiben und in Rapsöl kurz anbraten. Die Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, dann ebenfalls kurz andünsten.

Das Curry noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Schalen anrichten und mit den Ananasstücken und der Lauchzwiebel garnieren.



## **Vorspeise: „Gefüllte Zucchini-Cannelloni mit Jakobsmuscheln, Omelett-Soufflé und Zitronensauce“ von Erdal Yegin**

### **Zutaten für zwei Personen**

*Für die gefüllten Cannelloni:*

2	Zucchini
2	Limetten
½	Knoblauchzehe
30 g	Puderzucker
2	Eier
30 g	Quark
180 g	Mascarpone
70 ml	Amaretto
30 ml	kalter Espresso

*Für die Jakobsmuscheln:*

4	Jakobsmuscheln
2 Beutel	Kirschtee
1 TL	Maisstärke

*Für die Zitronensauce:*

2	Zitronen
2 TL	Puderzucker

*Für das Omelett-Soufflé:*

4	Eier
1	Zitrone
1 TL	Puderzucker
60 g	Butter

*Für die Garnitur:*

1	Passionsfrucht
20 g	Pistazien, geröstet und gesalzen

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf 200 Milliliter Wasser aufkochen und die Kirschteebeutel zugeben. Die Hitze reduzieren und den Tee ziehen lassen. Dann die Jakobsmuscheln zugeben und je nach Größe für 25 bis 30 Minuten ziehen lassen.

Derweil die Zucchini waschen und trocknen. Beide Enden abtrennen und die Zucchini mit einem Gemüsehobel längs in dünne Streifen hobeln. Die Limetten auspressen und 40 Milliliter Limettensaft mit dem Amaretto und 20 Gramm Puderzucker verrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Limettensaft-Amaretto-Mischung geben. Die Zucchiniestreifen in der Mischung marinieren und auf ein Backblech geben und im Backofen für circa 15 Minuten garen.



Für die Sauce die Schale von zwei Zitronen reiben und mit 200 Milliliter kochendem Wasser in einem Topf reduzieren. Anschließend durch ein Sieb passieren und zwei Teelöffel Zucker unter die Reduktion rühren.

Für die Cannelloni-Füllung die Eier trennen und die Eigelbe mit zehn Gramm Puderzucker cremig schlagen. Die Mascarpone, den Quark und den kalten Espresso dazugeben und gut durchmengen. Die Masse anschließend in einen Spritzbeutel geben. Die fertigen Zucchinischeiben aus dem Ofen holen und einrollen. Mit dem Spritzbeutel die Füllung in die Rollen geben und diese mit Holzspießchen verschließen.

Für das Omelett-Soufflé die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und etwas Zitronenschale in den Eischnee reiben. 50 Gramm Butter zerlassen und zusammen mit einem Teelöffel Puderzucker unter den Eischnee rühren. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eischneemasse darin zu einem Omelett backen. Anschließend warm stellen.

Vor dem Servieren die Jakobsmuscheln aus dem Pochierwasser nehmen und warm stellen. Das Pochierwasser anschließend mit der Maisstärke zu einer Sauce abbinden.

Zuletzt die Cannelloni auf Tellern verteilen und die Zitronensauce darum träufeln. Die Jakobsmuscheln halbieren und mit dem Omelett dazulegen. Mit der Kirschsauce ein feines Muster zeichnen und mit halbierten Passionsfrüchten und ausgelösten Pistazienkernen garnieren.



## **Vorspeise: „Maisschaumsuppe mit Balsamico-Schalotten und Bruschetta“ von Isabell Ahmed**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Maisschaumsuppe:*

300 g	Dosenmais
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1	Muskatnuss
1 EL	Olivenöl
100 ml	Gemüsefond
100 ml	trockener Weißwein
100 ml	Schlagsahne
150 g	Schalotten
	Cayennepfeffer
	Salz

#### *Für die Balsamico-Schalotten:*

3	Schalotten
1 TL	Honig
1 EL	Olivenöl
50 ml	Balsamico
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Bruschetta:*

1	Ciabatta
½ Bund	Basilikum
3	Strauchtomaten
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Balsamico-Schalotten drei Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und in heißem Öl andünsten, danach mit Balsamico und etwas Wasser ablöschen. Honig und Salz dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Balsamico-Reduktion eine sirupartige Konsistenz erhält.

Inzwischen die Suppe zubereiten. Hierfür Knoblauch und Schalotten abziehen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Den Mais abtropfen lassen, dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsefond und Weißwein zugießen und die Suppe bei schwacher Hitze circa drei Minuten kochen. Anschließend mit dem Pürierstab mixen.

Die Sahne halbsteif schlagen, unter die Suppe ziehen und diese nochmals pürieren. Danach die Suppe durch ein feines Sieb gießen, und mit Cayennepfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die Zitrone auspressen und die Suppe mit etwas Zitronensaft würzen. Zuletzt das Ganze noch einmal aufpürieren, bis die Suppe eine schaumige Konsistenz hat.



Für die Bruschetta die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, waschen, trocken tupfen und mit einem Esslöffel Olivenöl zu einem Basilikumöl pürieren. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls mit einem Esslöffel Olivenöl pürieren. Die Tomaten, waschen, trocknen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Anschließend Tomaten- und Zwiebelwürfel mit Knoblauch- und Basilikumöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne anrösten, bis diese leicht gebräunt sind. Das geröstete Brot mit den Tomatenwürfeln belegen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Balsamico-Schalotten darauf verteilen. Dazu die Bruschetta servieren.



## **Vorspeise: „Langusten-Spieße mit Tagliatelle“ von Michel Reckhard**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Langustenspieße:*

200 g	Langustenfleisch, ausgelöst und gegart
6	Kirschtomaten
1 EL	Olivenöl
1 TL	weiche Rahmbutter
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Meersalz, aus der Mühle

#### *Für die Tagliatelle:*

100 g	feine Bandnudeln, aus Hartweizengrieß
1	Schalotte
1 Stiel	Zitronengras
1 TL	Anissamen
100 ml	trockener Weißwein (Grauburgunder)
100 ml	Gemüsefond
20 g	Rahmbutter
1	Lauchzwiebel, für die Garnitur
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Meersalz, aus der Mühle

#### *Für die Vanillebutter:*

60 g	Rahmbutter, weich
½	Vanilleschote

### **Zubereitung**

Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Vanillemark herauskratzen und mit der Rahmbutter vermengen. Eine Rolle daraus formen und in Frischhaltefolie gewickelt in den Kühlschrank geben.

Das Langustenfleisch in sechs möglichst gleich große Stücke schneiden. Das Zitronengras und die Tomaten waschen. Anschließend das Zitronengras längs halbieren. Die Langustenstücke und die Tomaten abwechselnd auf die Spieße stechen und mit der weichen Butter einstreichen.

Die Schalotte abziehen und sehr fein würfeln, die Anissamen im Mörser grob zerstoßen. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Weißwein angießen und aufkochen, dann den Fond und die Anissamen zugeben und alles auf zwei Drittel reduzieren.

Die Nudeln in Salzwasser garen, die Lauchzwiebel waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend die Langustenspieße in einer heißen Grillpfanne mit etwas Olivenöl circa eine Minute lang von jeder Seite anbraten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Die Nudeln abgießen, dabei drei bis vier Esslöffel Nudelwasser auffangen. Die Weißwein-Reduktion durch ein feines Sieb in einen großen, heißen Topf geben. Nun die Vanillebutter und das Nudelwasser zufügen und erhitzen. Die Nudeln dazugeben und durchschwenken, bis sie die Sauce gut aufgenommen haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Langustenspießen und Lauchzwiebelstreifen auf Tellern anrichten.