

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Januar 2025** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Robert Osterwalder

Zucchini-Fladen mit Garnelen, Chicorée-Salat, Salsa verde und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini-Fladen:

250 g Zucchini
 1 rote Paprika
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 1 Ei
 75 g Parmesan
 75 g Butter
 ¼ Bund Koriander
 25 g Weizenmehl
 ½ TL Backpulver
 3 EL Rapsöl
 1 EL Olivenöl

Meersalz, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini raspeln, salzen und in einem Sieb für 10 Minuten entwässern. Zucchini im Sieb ausdrücken. Knoblauch abziehen und mit den Frühlingszwiebeln, dem Koriander und der Paprikaschote fein hacken. ¼ der Zitronenschale abreiben. In einer Schüssel Zucchini, Frühlingszwiebel, Paprika, 2 EL Koriander, 1 TL Knoblauch und Zitronenabrieb verrühren.

Parmesan reiben, mit Mehl und Backpulver vermengen und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei mit Olivenöl verquirlen und ebenfalls hinzugeben. Butter und Rapsöl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchini-Fladen ca. 2-3 Minuten goldbraun anbraten, wenden und die andere Seite anbraten.

Für die Garnelen:

6 mittelgroße Garnelen, entdarnt und geschält
 1 Knoblauchzehe
 10 g Ingwer
 1 Zitrone, Abrieb
 20 g Butter
 2 Zweige Koriander
 4 EL Rapsöl

Meersalz, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronenschale abreiben. Koriander hacken.

Garnelen in einer Schüssel mit 2 EL Rapsöl, fein gehacktem Knoblauch und Ingwer sowie 1 EL Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen in einer Pfanne mit Butter und 2 EL Rapsöl ca. 2 Minuten pro Seite auf hoher Hitze anbraten. Garnelen mit 1 TL Zitronenabrieb und frischem Koriander garnieren.

Für den Chicorée-Salat:

200 g roter Chicorée
 1 Blutorange, mit dicker Haut
 1 TL Senf
 75 ml Rotweinessig
 150 ml Olivenöl
 1 EL Oregano
 ½ EL Knoblauchpulver

Meersalz, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mit einem Sparschäler einen 2 cm breiten Streifen der Blutorange schälen. Schale fein hacken.

In einer Schüssel die Blutorangenschale, Rotweinessig, Senf, Oregano und Knoblauchpulver verrühren.

Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen Olivenöl einträufeln lassen, bis das Dressing emulgiert.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée fein schneiden. Dressing unter den Chicorée mischen und gut vermengen.

Für die Salsa Verde:

- 1 Bund Koriander
- 1 Jalapeño
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Limetten, Saft
- 1 TL Senf
- 1 EL Reissessig
- 7 EL Rapsöl
- 1 Msp. Kümmelpulver
- 1 Msp. Meersalz

Knoblauch abziehen. Kerne und Trennhäute der Jalapeño entfernen. Limettensaft auspressen. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einen Mixer geben und pürieren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.

Für das Tsatsiki:

- 2 Minigurken
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g griechischer Joghurt, stichfest
- $\frac{3}{4}$ Bund Dill
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Gurken raspeln und in einem Sieb entwässern. Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe pressen und hinzugeben. Dill fein hacken und 1 EL hinzugeben. Mit Salz abschmecken. Olivenöl unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische **Garnelen** oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfischt sind (Stand Dezember 2024):

Eismeergarnele:

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Fangmethode: Reusen (Fallen)

Tropische Garnele:

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



Karolina Schwegler

Lachstatar mit Limetten-Sesam-Dressing, Avocado und selbstgebackenem Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

300g Lachsfilet, in Sashimi-Qualität,
ohne Haut
1 reife Avocado
1 reife Mango
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
2 EL neutrales Öl
4 Zweige Koriander
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitronensaft auspressen. Lachs in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch und Schalotte abziehen, fein hacken und zum Lachs geben. Sojasauce, Sesamöl, Pfeffer und Salz hinzugeben.

Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit Chiliflocken, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Mango schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zuerst eine Schicht aus der gewürfelten Avocado, darüber die Mango und zum Schluss den gewürfelten Lachs anrichten.

Für die Crostini:

1 Pck. Trockenhefe
250 g Mehl, Type 405
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl + Olivenöl, zum
Bestreichen
Salz, aus der Mühle

Trockenhefe in 150 ml warmen Wasser auflösen. Mehl, Salz, Zucker und Olivenöl vermengen. Anschließend die Hefe-Mischung hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig 10 Minuten lang ruhen lassen.

Teig zu kleinen, ovalen Kugeln formen und mit Olivenöl bestreichen, danach für 10-15 Minuten backen. Anschließend in Scheiben schneiden und in einer eingeölkten Pfanne anrösten.

Für das Limetten Dressing:

1 Limette, Abrieb & Saft
2 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce
1-2 TL Blütenhonig
1 TL Weißweinessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen und die Schale abreiben.

1 EL von dem Limettensaft, 1 TL von dem Limettenabrieb sowie alle anderen Zutaten miteinander vermengen. Dressing über das Lachstatar geben.

Für die Deko:

½ Bund Dill

Dill als Garnitur verwenden.

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 Dezember 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)



Benjamin Neukirchen

Tomatensuppe und Rösti mit Avocado-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomatensuppe

600 g Tomaten
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
200 ml Sahne
300 ml Gemüsefond
100 ml trockener Rotwein
2 TL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und beides grob zerkleinern. Knoblauch und Zwiebel in einem Topf mit Öl anschwitzen und nach ca. 2 Minuten das Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Je nach Geschmack etwas von der Chilischote dazugeben. Den Strunk von den Tomaten entfernen und die Tomaten ebenfalls grob zerkleinern. Tomaten in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles einige Minuten köcheln lassen. Mit Rotwein ablöschen und verkochen lassen.

Anschließend den Fond hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Sahne hinzugeben und mit Topfdeckel weiterköcheln lassen. Suppe mit einem Pürierstab pürieren, danach durch ein feines Sieb geben und mit Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmal mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für die Röstis:

3 mehligkochende Kartoffeln
1 Avocado
1 Zitrone, Saft
50g Crème fraîche
1 Bund Schnittlauch
3 Zweige Thymian
Sonnenblumenöl, zum anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob reiben. Zitronensaft auspressen. Die geriebenen Kartoffeln in einem Küchentuch ausdrücken. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und aus den Kartoffeln in der Pfanne 3-4 Röstis formen. Röstis von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Daraufhin auf Küchenpapier abtropfen lassen. Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden. Crème fraîche mit Avocado-Würfeln, Thymian, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Auf die Röstis etwas Crème fraîche geben, mit Schnittlauch bestreuen und falls notwendig nachwürzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Beth Steger

Fruchtiger Herbstsalat mit glasiertem Halloumi und salzigem Nuss-Baklava

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

170 g Möhren
75 g Radieschen
1 grüner Apfel
2 EL Rotweinessig
1 EL Tahin
20 g Sultaninen
2 EL Sesamsamen
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund frische Minze
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sesamsamen im Ofen leicht anrösten.

Möhren schälen und fein hobeln. Radieschen waschen und ebenfalls hobeln. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Petersilie und Minze hacken. Ein Dressing aus Rotweinessig, Olivenöl, Tahin, Salz und Pfeffer anrühren. Dressing über den Salat geben. Sultaninen und Kräuter hinzufügen. Mit Sesam bestreuen.

Für den Halloumi:

200 g Halloumi, am Stück
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Zitrone, Saft
4 EL Ahornsirup
2 EL Honig
3 Zweige Minze
3 Zweige Estragon
3 Zweige Thymian
2 EL Sonnenblumenkerne
120 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Chilischote und Kräuter ebenfalls grob hacken. 3 EL Zitronensaft auspressen. Öl, Zitronensaft, Honig verrühren und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Halloumi in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden, nebeneinander in eine Schale legen und mit der Kräuter-Öl-Mischung bedecken. Kaltstellen. Vor dem Braten die Kräuterblättchen entfernen, damit sie nicht verbrennen.

Grillpfanne vorheizen. Halloumi-Scheiben abtropfen lassen, Pfanne mit Öl einstreichen und anbraten.

Käse pro Seite ca. 3-4 Minuten grillen und am Ende mit Ahornsirup einpinseln.

Für das Nuss-Baklava:

250 g Filoteig, 7 Blätter
1 große Frühlingzwiebel
200 g Gruyère
65 g Butter + Butter, für die Form
200 ml Gemüsefond
250 g gemischte Nusskerne
2 EL geräucherte Chiliflocken
1 EL Knoblauchpulver

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.

Den Boden und die Seiten einer quadratischen, 24 cm großen Backform mit zerlassener Butter einfetten. Filoteigblätter halbieren, sodass 14 Blätter entstehen. Ein Blatt in die Form legen, mit Butter bestreichen und ein weiteres versetzt darauflegen, sodass nach und nach der Boden und alle vier Seiten der Form bedeckt werden. So fortfahren, bis sieben Blätter in der Form liegen.

Nusskerne in einer Küchenmaschine fein häckseln. Mit Chiliflocken und Gemüsefond vermengen. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Käse reiben. Frühlingszwiebel und 150 g von dem Käse hinzufügen und vermengen. Füllung gleichmäßig auf dem Filoteig verteilen. Ein neues Filoblatt darüberlegen, mit Butter bestreichen und ein weiteres Blatt hinzufügen, zusammendrücken und erneut mit Butter bestreichen. Den Prozess fortfahren, bis alle Blätter aufgebraucht sind. Baklava in vier gleich große Quadrate schneiden, mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 20-25 Minuten im Backofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.