

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Januar 2025**
Vorspeise mit Nelson Müller



Alexander Marquardt

**Gebratene Garnele mit Mandelblättchen, Curryschaum
und Mango-Tatar**

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnele:

- 4 White Tiger Garnelen mit Schale,
entdarnt
- 50 g Mandelblätter
- Butter, zum Braten
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Die Garnelen aus der Schale lösen. Karkassen für den Schaum beiseitelegen. Garnelen salzen und von einer Seite in den Mandelblättchen wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin braten. Kurz vor dem Servieren Butter hinzugeben und Garnelen darin schwenken.

Für den Curryschaum:

- Garnelenkarkassen, von oben
- 40 g Knollensellerie
- 50 g Karotten
- 50 g Lauch
- 1 Schalotte
- ½ Apfel
- 5 g frischer Ingwer
- 5 g frischer Kurkuma
- ½ Stange Zitronengras
- 2 frische Kaffir-Limettenblätter,
alternativ getrocknet
- 50 ml Kokosmilch
- 50 g kalte Butter
- Butter, zum Braten
- 80 ml Cognac
- 120 ml Wermut
- 150 ml Gemüsefond
- 1 TL rote Currypaste
- 1 EL Currypulver
- 50 g Muscovado-Zucker
- 1 TL Soja-Lecithin
- Salz, aus der Mühle

Gemüse schälen und fein schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Apfel schälen, von Kerngehäuse befreien und fein schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Garnelenkarkassen darin anbraten. Geschnittenes Gemüse, Schalotte und Apfel hinzugeben und ebenfalls kurz braten. Currypaste, Currypulver, Zucker, Limettenblätter und Zitronengras hinzugeben. Mit Cognac und Wermut ablöschen und etwas reduzieren lassen. Kokosmilch, Gemüsefond und eine Butterflocke hinzugeben und für 20 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren, Lecithin hinzugeben, nochmals kurz aufkochen lassen, kalte Butter hinzugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz abschmecken.

Für das Mango-Tatar: Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Peperoni von Trennhäuten und Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz, Limettensaft und -abrieb abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

1 kleine Mango
1 rote Peperoni
1 Schalotte
1 Limette, Saft & Abrieb
2 Zweige Koriander
2 Zweige Basilikum
1 TL Sweet-Chili-Sauce
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 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



Luise Kropp

Brotsalat-Türmchen mit Grünkohl, Cannellini-Bohnen, roh marinierter Bete, gepickelten Zwiebeln und Erbsencreme

Zutaten für zwei Personen

Für den Brotsalat:

- ¼ Weißbrot am Stück
- ¼ Roggenbrot am Stück
- 100 g Grünkohl
- 400 g Cannellini-Bohnen, aus der Dose, abgetropft
- 1 Zitrone, ganze Frucht
- 1 TL helle Misopaste
- 1 Zweig Thymian
- 1 Prise Chilipulver
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Cannellini-Bohnen mit Salz, Pfeffer, Misopaste, Chilipulver und 3 EL Olivenöl mischen und in eine kleine Auflaufform geben. Alles für 10 Minuten im Ofen backen.

Grünkohl gründlich abbrausen, trockenschleudern und grob zerkleinern. Blätter mit etwas Öl und Salz langsam in einer Pfanne braten.

Brot fein würfeln. Mit reichlich Olivenöl, Salz, Zitronenscheiben und Thymian in der Pfanne knusprig braten.

Für die roh marinierte Bete:

- 1 frische Rote Bete
- 2 EL Himbeeressig
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Walnussöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und mit einem Sparschäler oder scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer flachen Schüssel auslegen. Die Zutaten für die Marinade vermischen, über die rote Bete geben und 20 Minuten ziehen lassen.

Für die gepickelten Zwiebeln:

- 2 rote Zwiebeln
- 1 TL Holunderblütensirup
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 2 Wacholderbeeren
- 1 TL Senfsaat
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz

Zwiebeln abziehen und in Halbmonde schneiden. 100 ml Wasser mit Salz, Holunderblütensirup und Balsamicoessig aufkochen und zusammen mit Wacholderbeeren, Senfsaat und Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben. Die Zwiebeln darin bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Erbsencreme:

- 250 g TK-Erbsen
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 50 ml trockener Weißwein
- 80 ml Gemüsefond
- ½ TL Schwarzkümmelsamen
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen kurz in Wasser blanchieren, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, hacken und in Olivenöl dünsten. Schwarzkümmel, Salz, Pfeffer und Erbsen hinzugeben. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft und -abrieb abschmecken und in einem Mixer pürieren. Um Schalenreste zu entfernen durch ein feines Sieb streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nico Hansen

Bruschetta mit Ofen-Tomaten, veganem „Mozzarella“, gerösteten Pinienkernen, frittierten Kapern und gebratener Schwarzkohl

Zutaten für zwei Personen

Für die Bruschetta:

1 schmales Ciabatta
300 g bunte Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
160 g veganer „Mozzarella“
50 g Pinienkerne
3 Zweige Rosmarin
1 kleines Bund Basilikum
40 ml Olivenöl
1 Prise Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren und leicht salzen. Tomaten in eine feuerfeste Form geben, Rosmarin hinzugeben und Tomaten für 25 Minuten im Ofen rösten.

Ciabatta 1 cm dick aufschneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Knoblauchzehe halbieren und Brot mit der Schnittseite der Zehe einreiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Veganen „Mozzarella“ in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf das geröstete Brot legen. Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Bruschetta auf einem Backblech platzieren und nochmals für 3 Minuten im Ofen garen, bis der „Käse“ leicht schmilzt. Basilikum waschen, trockenwedeln und zupfen. Bruschetta mit Basilikum, Pinienkernen und Fleur de Sel garnieren.

Für den gebratenen Schwarzkohl:

200 g Schwarzkohl
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
30 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schwarzkohl waschen und in kaltes Salzwasser legen. Wasser zum Kochen bringen und den Kohl darin ca. 10 Minuten ohne Deckel kochen. Dann abgießen und in Eiswasser abschrecken. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch hinzugeben und diesen goldbraun darin rösten. Abgetropften Schwarzkohl hinzugeben und bei geringer Hitze kurz braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die frittierten Kapern:

2 EL Kapern
Pflanzenöl, zum Frittieren

Kapern trockentupfen. Öl in einem Topf erhitzen und Kapern darin frittieren bis sie aufplatzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Birgit Metzger

Pikante Fischsuppe mit Garnelenspieß und Knusperbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Victoria-Barschfilet ohne Haut,
alternativ Kabeljau
100 g Fleischtomaten
350 g rote Spitzpaprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
500 ml Gemüsefond
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 Prisen Cayennepfeffer
½ TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Tomaten würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten und glasig dünsten. Tomaten und Cayennepfeffer dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Dreiviertel der gewürfelten Paprika dazugeben und alles mit Gemüsefond, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen. Alles ca. 15 Minuten lang köcheln lassen. Anschließend Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, in die Suppe legen und in der heißen Suppe ziehen lassen.

Für die Garnelenspieße:

8 mittelgroße Garnelen, geschält und
entdarnt
1 Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken.

Garnelen mit den restlichen Zutaten vermischen und in einer heißen Pfanne anbraten. Danach auf die Metallspieße drauf spießen.

Für das Knusperbrot:

4 Scheiben Bauernbrot, 2-3 dick
4 EL weiche Butter
½ TL getrockneter Thymian
½ TL getrockneter Rosmarin
½ TL getrockneter Schnittlauch
½ TL getrocknete Petersilie
½ TL getrockneter Salbei
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter mit den Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen, auf das Brot streichen und im Backofen 5 Minuten lang knusprig backen.

Für die Dekoration:

2 Zweige glatte Petersilie

Suppe in einen Teller geben, Garnelenspieß darauflegen und mit der gehackten Petersilie garnieren. Knusperbrot auf einem separaten Teller servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Viktoriabarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Viktoriasee (Tansania) Stellnetze-Kiemennetze, Langleine (Naturland Wildfisch)

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 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



Thomas Schepers

Steak-Crostini mit Creme „Caesar Style“ und Feldsalat mit Kürbis, Granatapfel und Walnuss

Zutaten für zwei Personen

Für die Caesar-Style-Creme:

1 Sardellenfilet, aus dem Glas
 3 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Saft
 30 g Parmesan
 3 EL Crème fraîche
 ½ TL mittelscharfer Senf
 30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Crème fraîche, Sardellenfilet und Knoblauch mit einem Mixer zu einer Creme verarbeiten.

Senf, Parmesan, Zitronensaft und Olivenöl unter die Creme heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Steak-Crostini:

150 g Entrecôte, bevorzugt vom Weiderind
 ¼ Weißbrot am Stück
 20 g Rucola
 1 Knoblauchzehe
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißbrot in Scheiben schneiden und Kruste abschneiden.

Das Steak in einer Grillpfanne von beiden Seiten bis zum gewünschten Gargrad in etwas Pflanzenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Ruhen abdecken.

Rucola gründlich waschen, putzen und trockenschleudern.

Weißbrot in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten und anschließend mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe und Olivenöl bestreichen. Steak in feine Tranchen schneiden und das geröstete Brot mit Steak, etwas Rucola und der Caesar-Style-Creme belegen.

Für den Salat:

80 g Feldsalat
 1 kleiner Granatapfel
 1 kleine Knoblauchzehe
 75 g Walnüsse
 2 EL Ahornsirup
 2 EL Apfelessig
 3 EL Olivenöl
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Zucker, zum Karamellisieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Granatapfelkerne auslösen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Knoblauch mit Öl, Essig und Ahornsirup zu einem Dressing verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse in eine Pfanne ohne Fett geben und mit dem Zucker karamellisieren.

Kurz vor dem Servieren Salat mit Dressing vermengen und mit Granatapfelkernen und Walnüssen garnieren.

Für den Kürbis: Kürbis waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Streifen schneiden.
300 g Hokkaido Kürbistreifen auf einem Backblech verteilen. Kürbis mit Öl marinieren
1 EL Olivenöl und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis im Ofen für ca. 15-20 Minuten
Salz, aus der Mühle rösten und dabei gelegentlich wenden.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Sardelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)