

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. März 2022** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Bernd Roßbach

Wildkräutersalat mit Lammfilet-Streifen, Schafskäse und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammfilet-Streifen:

2 Lammfilets à 150 g
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 TL Sel de Mer
 Rapsöl, zum Braten
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Beides zusammen mit Olivenöl zu einer Marinade vermengen und die Lammfilets damit bestreichen und ziehen lassen. Kurz vor Servieren, die Lammfilets in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten und dann auf einen vorgewärmten Teller legen und mit Sel de Mer würzen. Abschließend in 2-3cm dicke Streifen schneiden und auf dem vorbereiteten Salat drapieren.

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 50 g Pinienkerne
 50 g Parmesan
 1 TL rote Pfefferbeeren
 1 TL Sel de Mer
 2 EL Olivenöl

Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und in eine Rührschüssel geben. Pinienkerne hinzufügen. Knoblauch abziehen, grob würfeln und auch in die Schüssel geben. 1 EL Olivenöl hinzugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verrühren. Parmesan reiben und mit restlichem Öl und Salz unter das Pesto rühren. Rote Pfefferbeeren leicht zerdrücken und mit in das Pesto geben.

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutersalat
 1 Möhre
 1 Lauchzwiebel
 1 Granatapfel
 150 g milder Schafskäse

Salat waschen und trockenschleudern. Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Lauchzwiebel putzen und in kleine Ringe schneiden. Granatapfel öffnen und die Kerne herausklopfen. Salat auf einem Teller anrichten, Möhren, Lauchzwiebeln und Granatapfel darüber geben. Schafskäse in gleichmäßige ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und auf dem Salat drapieren.

Für das Dressing:

1 Ei
 1 TL Dijon Senf
 1 EL weißer Balsamico
 2 EL Rapsöl
 1 Prise Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei aufschlagen und trennen. Eigelb zusammen mit Senf schaumig rühren und nach und nach Rapsöl unterrühren bis eine Emulsion entstanden ist. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat anrichten, Pesto auf den Schafskäse geben, Dressing darüber träufeln und servieren.



Alissa Scheunemann

Blaue Gorditas mit Chorizo-Füllung, Pico de gallo und Salsa verde

Zutaten für zwei Personen

Für die Gorditas:

125 g blaues Maismehl
125 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Salz
Pflanzenöl, zum Braten

Das Maismehl mit etwas Salz in eine Schüssel geben und eine kleine Mulde in der Mitte formen. Etwas Wasser dazugeben und mit den Händen vermengen. Nach und nach Wasser zugeben bis ein elastischer Teig entsteht. Wenn möglich 30 Minuten ruhen lassen. Danach zu kleinen Kugeln formen und mit einer Tortillapresse zu Tortillas formen.

Für die Chorizo Füllung:

½ Chorizo
1 Kolben gekochter, weißer Mais
250 g Frijoles, aus der Dose
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Epazote
1 TL gerebelter Oregano
1 Prise Zucker
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chorizo würfeln. Mais vom Kolben lösen. Zwiebeln, Knoblauch und Chorizo in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Zucker leicht karamellisieren lassen, dann zur Seite stellen. Frijoles abtropfen lassen, mit dem Pürierstab leicht mixen und den Knoblauch untermengen. In einer anderen Pfanne den Mais anbraten, die Frijoles und die Zwiebel-Chorizo-Mischung dazu geben und zusammen erhitzen. Mit Oregano und Epazote abschmecken. Einen Esslöffel der Füllung auf eine Tortilla legen und eine weitere Tortilla oben auflegen. Die Ränder der Tortillas aneinanderdrücken und die sogenannte Gordita verschließen. In einer beschichteten Pfanne mit Öl goldgelb ausbacken und auf einem Teller mit Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für Pico de Gallo:

8 Cocktailtomaten
1 kleine Schalotte
1 Orange
2 cl Vodka
1 frische Jalapeno-Chili
1 Zweig Koriander
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln, die Tomaten waschen und vierteln. Orange waschen, zerteilen, auspressen und den Saft auffangen. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Dann fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Schalotte, Tomate, Koriander und Chili miteinander vermengen und mit Orangensaft, Zucker, Vodka, Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Salsa verde:

4 grüne Tomaten, aus der Dose
1 kleine Zwiebel
2 grüne, frische Chilischoten
3 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle

Tomaten abtropfen lassen. Chilischoten waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Dann in grobe Stücke schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln und mit Stielen grob hacken. Zwiebel abziehen und grob schneiden. Alles zusammen mit etwas Wasser in einen Standmixer geben und mixen bis eine sämige Sauce entstanden ist. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz abschmecken.

Für die Crema:

1 Zitrone
½ Bund Schnittlauch
150 g Crème fraîche
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker vermengen. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln danach fein hacken und nach Belieben in die Crème geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gisela Breuer

Kohlrabi-Krabben-Suppe mit Kaffee-Öl und Blätterteig-Locke

Zutaten für zwei Personen

Für die Blätterteig-Locke:

- 1 Rolle Blätterteig
- 30 ml Milch
- 1 kalten Ristretto
- 1 Prise Fleur de Sel

Den Backofen vorheizen auf 175 Grad Umluft.

Blätterteig ausrollen, 2 Streifen á 4 cm Breite abtrennen. Jeweils mit Ristretto bestreichen und Fleur de Sel darüber geben. Längs zusammenrollen und die Rolle vorsichtig um einen Holzlöffel drehen. Nach dem Abziehen auf einem Backblech mit Papier ablegen. Mit Milch bestreichen und ca. 10 Minuten im Ofen goldgelb backen.

Für die Kohlrabi-Kaffee-Suppe:

- 350 g Kohlrabi
- 50 g Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Zitrone
- 100 ml Milch
- 125 ml Schlagsahne
- 300 ml Gemüfefond
- 100 ml weißer Wermut
- 1 Muskatnuss
- 25 ml Kaffee-Öl
- 2 TL dunklen Balsamico
- Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kohlrabi waschen, die kleinen Blätter entfernen und zur Dekoration beiseitelegen. Dann schälen und kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffel und Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Fond und Milch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 20 Min. zugedeckt kochen lassen. Sahne zugeben, mit dem Pürierstab fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Kurz aufkochen lassen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Suppe mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und warm stellen. Kaffee-Öl und dunklen Balsamico zu einer Emulsion aufschlagen, bei Bedarf salzen.

Für die Krabben:

- 100 Nordseekrabbenfleisch
- Butter, zum Braten

Krabben in einer Pfanne mit zerlassener Butter dünsten.



Um die stark schwankenden und überfischten Bestände zu schützen ist es zu empfehlen ausschließlich **Nordseekrabben** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen: **FAO 27 Nordostatlantik – Nordsee**, gefangen mit Baumkurren.

Für die Dekoration:

- Gartenkresse
- 3 Zweige Dill
- Essbare Blüten

Kresse und Dill abbrausen und trockenwedeln. Kresse, Dill und Blüten als Garnitur verwenden.

Die Krabben in einen tiefen Teller geben und die Suppe angießen. Kaffee-Öl-Balsamico-Gemisch darüber träufeln und Blätterteig-Locke anlegen. Mit Kohlrabi-Blättchen, Dill, Kresse und essbaren Blüten dekorieren.



Tim Höpfner

Marinierter Lachs aus dem Ofen mit Knoblauch-Hoisin-Sauce und asiatischem Wok-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs mit Knoblauch-Hoisin-

Sauce:

- 2 Lachsfilets mit Haut à 150 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer á 3 cm
- 120 g fermentierte Bohnenpaste
- 100 ml Sojasauce
- 3 TL Honig
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Sesam-Öl

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Ingwer schälen und grob schneiden. In einen Multizerkleinerer geben, mit Bohnenpaste und Sojasauce auffüllen und zusammen aufmixen. Reisessig und Sesam-ÖL hinzugeben und mit Honig abschmecken. Lachsfilets mit Sauce bestreichen (Haut auslassen) und auf ein Blech mit Backpapier legen. Für 15 Minuten im Ofen garen lassen. Restliche Sauce in ein Gefäß geben und zusätzlich zum Gericht anrichten.



Um den **Lachs** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut WWF aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2022):

- **1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska**, Wildfang (alle Fangmethoden) oder **Nordostpazifik FAO 67: Kanada**, Buckellachs oder Ketalachs gefangen mit Ringwaden oder Schleppangeln.
- **2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61:** Lachse die mit Fallen, oder pelagischen Kiemennetzen gefangen werden. (Außer: Königslachs, Ketalachs)

Für das asiatische Wok-Gemüse:

- 100 g Champignons
- 100 g Brokkoli
- 100 g Paprika
- 100 g Lauch
- 3 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Rinderfond
- 50 ml Sojasauce
- 25 g Hoisin-Sauce
- 1 TL Sesam-Öl
- Speiseöl, zum Braten

Einen Topf etwa bis zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Brokkoli waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Sieb etwa 5 Minuten über das kochende Wasser hängen, sodass er gedämpft wird. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Paprika waschen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch und Champignons putzen und auch in Stücke schneiden. Speiseöl und Sesam-Öl in einem Wok erhitzen und Ingwer sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend Lauch, Paprika und gedämpften Brokkoli dazu geben und anbraten, kurze Zeit später Champignons zufügen und mit anbraten. Mit Rinderfond und Sojasauce ablöschen. Mit Hoisin-Sauce abschmecken.

Für die Garnitur:

- 2 EL heller Sesam
- 1 Chilischote

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Beides nach Belieben über Lachs und Gemüse geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jeannine Heetmeyer

Rote-Bete-Carpaccio mit Falafel, Rucola-Salat, mariniertes Mango und Avocado-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

230 g Kichererbsen, aus dem Glas
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 ½ Bund glatte Petersilie
 3 Zweige Koriander
 4 EL Kichererbsenmehl
 1 TL Backpulver
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Ras el-Hanout
 1 TL Currypulver
 Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und kleinschneiden. Petersilie und Koriander waschen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen. Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Koriander, Backpulver und die Gewürze in einem Multizerkleinerer grob pürieren. Kichererbsenmehl unterheben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für etwa 10 min im Kühlschrank ruhen lassen. Dann aus der Masse kleine Bällchen formen und für 3-5 Minuten frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 reife Mango
 1 kleine Avocado
 ½ rote Zwiebel
 ½ rote Chili
 3 Limetten
 2-3 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in hauchfeine Streifen schneiden und ca. 10 min in Eiswasser einlegen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein abtrennen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen und in feine Hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Limetten waschen, halbieren und 2 ½ Limetten auspressen und den Saft auffangen. Zwiebeln abgießen und mit Mango, Chili, Koriander und Limettensaft vermischen. Mit Salz würzen und für 10 – 15 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen. Avocado schälen, entkernen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der letzten halben Limette würzen.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 große Knolle vorgegarte Rote Bete
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in sehr dünne Scheiben hobeln und auf 2 Tellern auslegen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für Rucolasalat:

50 g Rucola
 1 Zitrone
 30 g Walnüsse
 2 Zweige Zitronenthymian
 ½ TL grober Dijon-Senf
 1 TL Honig
 1 EL Walnussöl
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne für 2 Minuten anrösten und beiseitestellen. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Olivenöl, Walnussöl, Zitronensaft, Honig, Dijon-Senf und Zitronenthymian in einer kleinen Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und trockenschleudern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.