

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Februar 2023** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Julika Hudson

Black-Pudding-Bällchen mit Apfel, Rucola und Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Bällchen:

250 g Black Pudding (oder Panhas)
 1 süßer Apfel
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 5 Eier
 100 ml Milch
 25 g Cashewkerne
 50 g gemahlene Mandeln
 250 g Panko
 250 g Mehl

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Apfel vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen.

Black Pudding mit Apfel, Schalotten, Knoblauch, Eigelb, Cashewkerne und Mandeln zu einer homogenen Masse vermengen. Kleine Bällchen formen.

Restlichen vier Eier mit Milch verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlter Ei-Milch-Mischung und Panko aufstellen. Black-Pudding-Bällchen erst im Mehl, dann in der Ei-Mischung und schließlich in Panko panieren. In den Kühlschrank stellen.

Fritteuse auf 160 Grad erhitzen und die Bällchen darin goldbraun frittieren. In den vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Blitz-Mayonnaise:

1 Zitrone, davon Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 ½ TL extrascharfer Senf
 100 ml Neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Ei, Zitronensaft, Senf und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer eine Blitz-Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rucola:

85 g Rucola
 200 ml Apfelessig
 1 EL extrascharfer Senf
 4 EL Honig
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern.

Apfelessig, Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und Salat damit marinieren.

Für den Apfel:

1 Apfel
 1 Zitrone, davon Saft

Apfel vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Apfel mit Zitronensaft marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Ehrhardt

Ravioli mit Feta-Ricotta-Parmesan-Füllung, Feigensauce und Parmaschinken

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

1 Ei
80 g griffiges Mehl
20 g Hartweizengries
1 Prise Salz

Aus dem Mehl, dem Hartweizengries, dem Ei und dem Salz in einer Küchenmaschine einen Nudelteig herstellen. Den Nudelteig anschließend kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

50 g Ricotta
50 g Schafskäse
30 g Parmesan
½ TL Chiliflocken
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben und mit Ricotta und Schafskäse vermengen. Chiliflocken und Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn ausrollen. Mit einer runden Ausstechform Kreise ausstechen und mit der Füllung füllen. Danach die Oberseite drüberlegen und mit der Gabel die Seiten festdrücken. Ravioli kurz in Salzwasser kochen.

Für die Feigensauce:

5 Feigen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
ca. 50 g kalte Butter
1 EL Tomatenmark
1 EL Honig
Roter Portwein, zum Ablöschen
500 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vier Feigen halbieren und das Innere herauslösen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl zusammen mit den Knoblauchzehen und dem Inneren von vier Feigen anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit dem Portwein ablöschen und mit dem Gemüsefond auffüllen. Sauce gut einkochen lassen und anschließend alles pürieren. Sauce durch ein Sieb laufen lassen, dann mit Honig, Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss die kalte Butter unterrühren. Die übrige Feige in Scheiben schneiden und in einem tiefen Teller anrichten.

Für die Garnitur:

3-4 dünne Scheiben Parmaschinken

Parmaschinken als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christina Geuking

Rohe Kohlrabi-Ravioli mit Cashew-Füllung, Fenchel-Apfel-Salat und Pistazien-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Kohlrabi-Ravioli:

1 Kohlrabi
 ½ Zitrone, davon Saft
 Salz, aus der Mühle

Den Kohlrabi schälen und mithilfe eines Hobels oder einer Brotmaschine 8-12 hauchdünne Scheiben abschneiden. Eine Hälfte der Zitrone auspressen. Zitronensaft mit etwas Wasser verrühren und salzen. Kohlrabischeiben in das Zitronen-Salzwasser einlegen. Anschließend mit einer runden Form ausstechen.

Für die Füllung:

100 g über Nacht eingeweichte
 Cashewkerne
 2 Datteln, ohne Stein
 1 Schalotte
 ½ Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, davon Saft
 1 EL Hefeflocken
 3 Stängel Kerbel
 2 EL Olivenöl
 Olivenöl, zum Anbraten

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anrösten. Dattel klein schneiden. Knoblauch abziehen. Eine Hälfte der Zitrone auspressen. Cashewkerne abgießen und mit Schalotte, Knoblauch, Datteln, Zitronensaft, Hefeflocken, Kerbel und Olivenöl fein pürieren.

Für den Fenchel-Apfelsalat:

1 Fenchelknolle
 1 Apfel, Sorte Gala
 1 lila Rettich
 ½ Zitrone, davon Abrieb & Saft
 2 g Ingwer
 1 TL Ahornsirup
 1 TL Öl
 Salz, aus der Mühle

Fenchel, Apfel und Rettich putzen und klein schneiden. Ingwer reiben. Zitrone heiß abspülen, dann die Schale einer Hälfte abreiben, dann den Saft auspressen.

Fenchel, Apfel, Rettich, Ingwer, Ahornsirup und Öl vermengen und alles mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für das Pistazien-Pesto:

50 g gesalzene, geschälte Pistazien
 50 g roter Basilikum
 4 EL Olivenöl

Pistazien, Basilikum und Olivenöl zu einem Pesto mixen.

Für die Garnitur:

4-5 essbare Blüten
 Radieschen-Sprossen, zum Garnieren
 1 kleiner Wassermelonenrettich

Gericht mit Blüten, Sprossen und Rettich garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie-Louise Hüneke

Steckrübensuppe mit Forelle, Backobst und Gebäck

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Steckrüben
 150 g mild geräuchertes Forellenfilet,
 ohne Haut
 120 g gemischtes Backobst
 1 Knoblauchzehe
 30 g Butter
 250ml Schlagsahne
 125 ml Weißwein
 1,2 L Gemüsefond
 4 Zweige Petersilie
 1 EL Zucker
 1 EL Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Steckrüben schälen. Knoblauch abziehen. Steckrüben und Knoblauch fein würfeln und in Öl und Butter kurz andünsten. Zucker und Weißwein zugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Fond und Sahne ablöschen und offen 20 Minuten kochen.

Backobst und Petersilie im Mixer zerkleinern. Forelle in mundgerechte Stücke schneiden. 60 g Forellenfleisch zur Suppe geben. Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den übrigen Forellenstücken, dem Backobst und der Petersilie anrichten.



Laut WWF ist die **Meerforelle, Bachforelle, Seeforelle** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen. (Stand: Januar 2023)

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)

Für das Gebäck:

60 g saure Sahne
 60 g weiche Butter
 60 g Parmesan
 125 g Mehl
 ½ TL Piment d'Espelette
 ½ TL Salz

Parmesan reiben. Mehl, saure Sahne, Butter und den geriebenen Parmesan mit Salz und einer guten Portion Pfeffer verkneten. Das ist zu Beginn etwas klebrig, wird dann aber besser. Den Teig zu einer Rolle (ca. 4 cm Durchmesser) rollen und in Frischhaltefolie in den Kühlschrank geben. Plätzchen schneiden mit Eiweiß bestreichen und mit Salz und dem Piment würzen. Im vorgeheizten Backofen 200 Grad 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Zitzmann

Lachs-Sashimi mit Nori-Pfefferkruste auf Apfel-Ingwer-Bett und Brotsticks

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

150 g Lachsfilet, ohne Haut, Sashimi-Qualität
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Lachsfilet von beiden Seiten salzen. .



Laut WWF ist der **atlantische Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen. (Stand: Januar 2023)

- 1. Wahl: ASC label (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)

Für die Nori-Pfefferkruste:

1 Noriblatt
20 g schwarze Pfefferkörner
Sonnenblumenöl, zum Braten

Noriblatt in den Händen zerbröseln und auf einen Teller geben.

Pfefferkörner in einen Mörser geben und zerkleinern. Mit dem Noriblatt vermengen.

Lachsfilet mit der flachen Seite auf das Nori-Pfeffer-Gemisch drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Kruste nach unten hineingeben. 20 Sekunden braten. Dann herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Für das Apfel-Ingwer-Bett:

1 Granny Smith Apfel
1 kleines Stück Ingwer
2 EL süße, indonesische Sojasauce
2 EL Apfelsaft
1 TL Mirin
½ TL Reisessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob reiben. Ingwer

schälen und fein reiben. Apfel, Ingwer, Sojasauce, Apfelsaft, Mirin und Reisessig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brotsticks:

240 ml Milch
300 g Mehl
8 g Backpulver
½ TL Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken einer Küchenmaschine oder eines Handrührgerätes vermengen.

Mit feuchten Händen Stangen formen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Für die Garnitur:

5 g frischer Meerrettich

Frischen Meerrettich bei Bedarf als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.