

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. April 2025** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Maria-Theresia Scarabel

Herzhafte Mini-Windbeutel mit dreierlei Füllung und Rucola-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Windbeutel-Teig:

2 Eier, Zimmertemperatur
 2 ½ EL Butter
 144 g Weizenmehl, Type 405
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 208 ml Wasser mit Salz und Butter vermengen und in einem Topf aufkochen lassen. Mehl auf einmal dazugeben und direkt mit einem Kochlöffel zu einem zähen Teig verrühren. Bei mittlerer Hitze weiterrühren, den Teigkloß immer wieder von allen Seiten mit dem Kochlöffel auf den heißen Topfboden drücken. Dadurch wird der Teig „abgebrannt“ und es entstehen beim Backen die typischen Hohlräume. Dabei entsteht eine weiße Schicht am Topfboden. Topf vom Herd nehmen. Teig kurz auskühlen lassen und mit einem Schneebesen die Eier unterrühren bis eine homogene Masse entsteht. Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit Abstand kleine „Haufen“ spritzen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für Tomaten-Parmesan-Füllung:

1 große Tomate
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 50 g Parmesan
 3 Zweige Basilikum
 2 Zweige Oregano
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Tomate und Schalotte in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Kräuter fein schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Tomate und Kräuter vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan in kleine dünne Streifen schneiden und unterheben.

Für die Eismeergarnelen-Füllung:

50 g Eismeergarnelen
 50 g Prosciutto crudo, hauch dünn
 geschnitten
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei, Zimmertemperatur
 1 EL Tomatenmark
 1 TL mittelscharfer Senf
 300 ml Sonnenblumenöl
 1 TL rosa Pfefferbeeren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei mit einer Prise Salz, Senf, 100 ml Sonnenblumenöl und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise hochziehen. Währenddessen tröpfchenweise Sonnenblumenöl hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mayonnaise mit Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosa Pfefferkörner und Eismeergarnelen unterheben. Schinken fein schneiden und ebenfalls unterheben.

Für die Räucherlachs-Füllung:

50 g Räucherlachs in Scheiben
1 Limette, Abrieb
1 TL flüssiger Lindenblütenhonig
1 TL mittelscharfer Senf
¼ Bund Dill
1 TL Senfsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Räucherlachs fein würfeln. Dill fein schneiden. Honig mit Limettenabrieb, Senf, 1 EL heißem Wasser und Dill verrühren. Lachs damit marinieren, kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Senfsamen unterheben.

Für den Rucola-Salat:

100 g Rucola
1 TL flüssiger Honig
5 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Balsamico mit Honig, einem Esslöffel heißem Wasser und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermengen.

Für die Fertigstellung:

Windbeutel auskühlen lassen.

Windbeutel mit den unterschiedlichen Füllungen mit Hilfe eines Teelöffels füllen und auf dem Rucola-Salat anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Eismeergarnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand März 2025*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5), Grundschieppnetze

Laut WWF ist **Pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand März 2025*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)