

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juni 2024 ▪
ChampionsWeek ▪ "Salat" mit Zora Klipp



Alexander Wellmann

Gurkensalat mal anders: Gurken-Spaghetti und –Kugeln mit gepickelten Zwiebeln, Schmand, Gurken-Joghurt-Eis, Dill-Bröseln und frittierter Gurkenschale

Zutaten für zwei Personen

Für das Eis:

1 große Gurke
1 Zitrone, Saft
250 g griechischer Joghurt
100 ml Sahne
1-2 Zweige Dill
5 g kaltlösliche Gelatine oder
Gelatinepulver
2 EL Puderzucker
½ TL Salz

Die Eismaschine vorkühlen.

Gurken schälen und entkernen. Gurkenschale für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Zitrone halbieren und einen halben Esslöffel Saft auspressen. Dill abrausen, trockenwedeln und einen halben Teelöffel fein hacken.

Gurken grob raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Gurkenraspel oder -stücke leicht ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, dann beiseitelegen. 3 EL Gurken-Flüssigkeit für das Dressing für die Gurken-Spaghetti und –Kugeln aufbewahren.

In einer Schüssel den griechischen Joghurt mit Sahne, Zitronensaft, Puderzucker und Salz vermischen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Dill hinzufügen und alles gut mischen.

Gelatine in einer kleinen Menge Wasser vollständig auflösen. Dann die aufgelöste Gelatine langsam zur Joghurt-Gurken-Mischung hinzufügen und dabei kontinuierlich rühren, damit alles gut vermengt wird.

Die Joghurt-Gurken-Mischung in eine Eismaschine gießen cremig werden lassen. Sobald das Eis die gewünschte Konsistenz erreicht hat, servieren und nach Belieben mit frischen Gurkenscheiben oder Dill garnieren.

Für die Dill-Brösel:

80 g Butter
1 Bund Dill
50 g Panko
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Panko in die geschmolzene Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und den gehackten Dill dazugeben. Panko goldbraun braten, dann auf einen Teller mit einem Küchentuch geben, um die überschüssige Butter aufzusaugen.

Für die Gurken-Spaghetti und – Kugeln:

2 Salatgurken
 ½ Bund Dill
 3 EL Gurken-Flüssigkeit, s.o.
 6 EL Weißweinessig
 4 EL Sonnenblumenöl
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken waschen und die Enden abschneiden. Je nach Geschmack können die Gurken geschält oder ungeschält verwendet werden. Aus einer halben Gurke mit einem Parisienne-Ausstecher kleine Gurkenkugeln ausstechen. Restliche Gurke mithilfe eines Spiralschälers zu dünnen „Spaghetti“ schneiden.

In einer kleinen Schüssel Gurken-Flüssigkeit, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dressing über die Spiralgurken und die Gurkenkugeln gießen. Dill abbrausen, trockenwedeln, 3 Esslöffel hacken und hinzufügen. Gurkensalat vorsichtig mischen, bis die Gurken gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind. Gurkensalat im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten und die Gurken leicht marinieren können. Vor dem Servieren nochmals umrühren und nach Bedarf abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

Für die gepickelten Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
 10 Perlzwiebeln, aus dem Glas
 2 rote Chilischoten
 3 cm Ingwer
 250 ml Reissessig
 2 Lorbeerblätter
 2 Kaffirlimettenblätter
 125 g Zucker
 25 g Salz

Chili und Ingwer klein schneiden. 250 ml Wasser mit Chili, Ingwer Reissessig, Lorbeerblättern, Kaffirlimettenblättern, Zucker und Salz in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Perlzwiebeln aus dem Glas nehmen und halbieren. Nachdem der Sud durch ein feines Sieb gegeben wurde, Zwiebel und Perlzwiebeln darin marinieren und bis zum Servieren kühlstellen.

Für den Schmand:

200 g Schmand
 2 EL Joghurt
 1 Limette, Abrieb & Saft
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand mit Joghurt vermischen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Schmand mit Limettenabrieb und – saft verfeinern.

Für die frittierte Gurkenschale:

Gurkenschale, s.o.
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurkenschale (s.o.) in dünne Streifen schneiden, trockentupfen und in heißem Öl frittieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lena Rath

Caesar Salad 2.0: Gebratene Romanaherzen mit Panko-Kapern-Crunch, Maishähnchenbrust, gepickelten Radieschen, pochiertem Ei, Parmesanschaum und Hühnerhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

4 Mini-Romanaherzen
1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl

Bei den Romanaherzen das Ende vom Stunk etwas abschneiden und den Salat der Länge nach halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Salat mit der Schnittfläche nach unten kurz anbraten. Anschließend mit Balsamicoessig ablöschen und kurz einköcheln lassen.

Für den Crunch:

1 Knoblauchzehe
1 TL Kapern
2 EL Pankomehl
1 EL Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und kurz andünsten. Kapern fein hacken und dazugeben. Anschließend das Pankomehl hinzugeben und goldbraun rösten.

Für das Hähnchen und den Chip:

2 Maishähnchenbrüste mit Haut
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut vom Hähnchen entfernen. In einer Pfanne ohne Öl die Hühnerhaut ausbacken. Am besten ein Backpapier darauflegen und die Hühnerhaut mit einem Topf o.ä. beschweren. Anschließend auf einem Küchentrepp entfetten lassen. Das Filet in einer weiteren Pfanne in Olivenöl gar braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Radieschen:

6 Radieschen
2 EL Weißweinessig
1 TL Senfsaat
2 EL Rohrzucker
1 TL Salz

100 ml Wasser in einem kleinen Topf mit Weißweinessig, Senfsaat, Rohrzucker und Salz zum Köcheln bringen. Radieschen waschen und von Strunk und Wurzel befreien. Radieschen in dünne Scheiben schneiden und mind. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend im Sud ziehen lassen.

Für das Ei:

2 Eier
4 EL Weißweinessig

1,5 Liter Wasser in einem mittleren Topf zum Sieden bringen (das Wasser darf nicht kochen). Weißweinessig in das Wasser geben. Mit einem Kochlöffelstiel das Wasser rühren, bis ein Strudel entsteht. Hier die Eier nacheinander hineinschlagen und ca. 5-6 Minuten sieden lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Schaum:

1 Zitrone, Abrieb
50 g Parmesan
50 g Pecorino
100 ml Sahne
100 ml Milch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmesan und Pecorino fein reiben. Milch und Sahne in einem Topf kurz aufkochen. Den geriebenen Käse hinzugeben und schmelzen lassen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Flüssigkeit durchpürieren und durch ein Sieb in eine Espuma-Flasche füllen. Gas eindrehen, schütteln und auf die Teller sprühen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
Kresse

Gericht mit Zitronenabrieb und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Waesch

Bunter Tomatensalat mit Burrata-Schaum, Basilikum-Öl und Sauerteig-Crackern

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 1 Ochsenherztomate
- 1 rote Tomate
- 1 grüne Tomate
- 1 gelbe Tomate
- 1 orange Tomate
- 1 schwarze Tomate
- 3 rote Cherrytomaten
- 3 gelbe Cherrytomaten
- 1 Schalotte
- 60 ml dunkler Aceto Balsamico de Modena
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die großen Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die roten und gelben Cherrytomaten waschen und halbieren. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. 20 g Schalottenwürfel in eine Schüssel geben, mit dem dunklen Balsamicoessig mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Burrata-Schaum:

- 1 Zitrone, Saft
- 100 g Burrata
- 30 g Frischkäse
- 30 g Saure Sahne
- 30 g Sahne
- 40 ml Milch
- Scharfe Chilisaucce, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Burrata mit der Milch pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Frischkäse, Saure Sahne und Sahne zugeben und alles mit einem Schneebesen glattrühren. Anschließend mit etwas Zitronensaft, Chilisaucce und Salz abschmecken und in eine Espuma-Flasche abfüllen. Eine Patrone auf die Flasche schrauben und kräftig schütteln. Sollte der Schaum am Anfang noch etwas dünn sein, die Espuma-Flasche so lange schütteln, bis ein schöner Schaum entsteht.

Für das Öl:

- 120 g Basilikum
- 160 ml Olivenöl

Olivenöl in einem Topf auf 70 Grad erhitzen. Blätter von Basilikumzweigen abzupfen. Öl mit den Basilikumblättern in einen Mixer geben und für 2 Minuten auf höchster Stufe mixen. Durch ein feines Passiertuch geben und das grüne Öl auffangen.

Für die Cracker:

- 60 g Sauerteig-Anstellgut
- 25 g Roggenvollkornmehl
- 20 g Pinienkerne
- 10 g Mohnsamen
- 10 g weißer Sesam
- 10 g schwarzer Sesam
- 20 g Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 3 g Salz

Sauerteig-Anstellgut, Roggenvollkornmehl, Olivenöl, Zucker und Salz zu einem Teig verarbeiten und auf einem Backpapier 1-2 mm dünn ausrollen. Dazu ein Stück Frischhaltefolie auf den Teig legen, denn so lässt er sich besser ausrollen, da der Teig klebt.

Pinienkerne, Mohn und Sesam auf den Teig streuen und mit der flachen Hand hineindrücken. Im Backofen für ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen und in mundgerechte Stücke brechen.

Für die Fertigstellung:

- 8 Basilikumspitzen
- 1 Zweig Zitronenthymian
- 10 Safranfäden
- Piment d'Espelette, zum Bestreuen
- Meersalzflocken, zum Bestreuen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die geschnittenen Tomaten auf zwei Teller verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Balsamico-Vinaigrette und das grüne Basilikum-Öl über die Tomaten träufeln. Burrata-Schaum in die Mitte aufspritzen und mit Basilikumspitzen, Zitronenthymianblättern, Safranfäden, grobem Pfeffer, Piment d'Espelette und Meersalzflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dirk Köhler

Bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing, gebackenen Wachteleiern in Kräuter-Panierung und Puri

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- ½ Kopf Lollo bianco
- 16 kleine bunte Tomaten
- 2 mittlere Möhren
- 1 mittlere frische Rote Bete
- 1 kleiner Kohlrabi
- 8 Radieschen
- ½ Gurke
- 4 EL Heidelbeeren
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 Scheibe Feta
- 40 g Walnüsse

Für das Dressing:

- 1 Limette, Saft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- 1 EL Weißweinessig
- 20 ml geröstetes Haselnussöl
- 80 ml Olivenöl
- 3 Zweige Basilikum
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Eier:

- 10 Wachteleier
- 1 Ei
- 30 g feines Paniermehl
- 10 g getrocknete Petersilie
- Mehl, zum Mehlieren
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Für die Puri:

- 60 g Mehl + Mehl zum Ausrollen
- 1/3 TL Salz
- Neutrales Öl, zum Frittieren + für die Hände

Den Salat waschen und zupfen. Möhren, Bete und Kohlrabi schälen. Möhren und Gurke der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Bete, Kohlrabi, Tomaten und Radieschen klein schneiden. Feta ebenfalls klein schneiden, Walnüsse hacken. Alle Zutaten vermengen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Senf, Honig, Essig, Haselnussöl, Olivenöl, Basilikum und Oregano in ein Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wachteleier ca. 2 Minuten kochen. Kurz abschrecken und schälen. Paniermehl und Petersilie mischen. Wachteleier erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in der Paniermehl-Petersilien-Mischung wälzen. In heißem goldbraun frittieren.

Mehl mit Salz und 3,5 EL warmem Wasser vermischen. Mit eingeölten Händen zu einem festen Teig kneten. In Folie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Teig in 6 Portionen teilen und jede Portion auf ca. 1 mm Stärke ausrollen. Mit einem Dessertring ca. 6 cm große Kreise ausstechen. Teigkreise in heißes Öl geben und mit einer Schaumkelle im Fett nach unten drücken, bis sie sich aufblähen. Es dauert ca. 10 Sekunden. Dann im Fett kurz schwimmen lassen und von beiden Seiten leicht bräunen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

- 1 Beet lila Rettichkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tanja Barbei

Blattsalat mit Himbeer-Dressing, zweierlei Ziegenkäse-Bällchen, gebackenen Avocadospalten und knusprigem Bacon

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat und das Dressing:

½ Kopf Lollo binaco
½ Kopf Lollo rosso
1 kleine Zwiebel
1 Zitrone, Saft
1 EL Senf
1 EL Honig
1 EL Himbeeressig
½ Bund Petersilie
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salat waschen, trockenschleudern und ggf. zupfen oder schneiden. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie fein hacken. Zwiebel, Zitronensaft, Petersilie, Senf, Honig, Himbeeressig, Olivenöl und 2 Esslöffel Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Dattel-Ziegenkäse-Bällchen:

6 Datteln, ohne Stein
1 Zitrone, Saft
100 g Ziegenfrischkäse
50 g Frischkäse
30 g Nussmischung
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Datteln und Nüsse in einen Multizerkleinerer geben und zerkleinern, dann mit den übrigen Zutaten vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zu kleinen Bällchen formen und kalt stellen.

Für die Peperoni-Ziegenkäse-Bällchen:

1 milde rote Peperoni
1/4 rote Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
1 Zitrone, Saft
100 g Ziegenkäserolle
½ Bund glatte Petersilie
3 EL schwarzer Sesam
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Peperoni, Paprika, Zwiebel und Petersilie sehr fein hacken, dann mit der Ziegenkäserolle vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zu Bällchen formen und in Sesam wälzen, kalt stellen.

Für die Avocado: Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko aufstellen.
2 Avocados
1 Zitrone, Saft Avocados schälen und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln
2 Eier und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl, Ei und Panko
100 g Panko panieren. In heißem Fett knusprig und goldbraun ausbacken. Auf
Mehl, zum Mehlieren Küchenpapier abtropfen lassen.
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Bacon im Backofen knusprig ausbacken, herausnehmen und auf
6 dünne Scheiben Bacon Küchenkrepp abtropfen lassen. Salat mit Bacon und Himbeeren
100 g Himbeeren garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schima

Romana-Wildkräuter-Salat auf Tomaten-Carpaccio mit Orangen-Vinaigrette, gebratenen Garnelen, Fenchel und Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

2 Romana-Salatherzen
100 g Wildkräuter-Salat

Den Salat verlesen, waschen, trockenschleudern und ggf. zupfen.

Für das Tomaten-Carpaccio:

2 Rispentomaten
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Tomaten in feine Scheiben schneiden, mit Olivenöl und etwas Salz würzen und auf dem Teller auslegen.

Für die Orangen-Vinaigrette:

1 Orange, Saft
1 TL Honig
4 EL Apfelessig
8 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange halbieren und Saft auspressen. Aus Orangensaft, Honig, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen.

Für die gebratenen Garnelen und

Fenchel:

6 küchenfertige Riesengarnelen, ohne
Schale
1 Fenchel
1 Knoblauchzehe
1 Orange, Saft
Olivenöl, zum Braten
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Orange halbieren und Saft auspressen. Fenchel in feine Spalten schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen und Orangensaft ablöschen.

Garnelen mit angedrückter Knoblauchzehe, Chili, Salz und etwas Olivenöl glasig braten.

Für das Pfannbrot:

250 g Mehl, Typ 405 + 50 g zum
Ausrollen
½ TL Salz

250 ml warmes Wasser, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten, in Portionen aufteilen, zu dünnen Fladen ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ca. 1 Minute jede Seite braten.

Für die Garnitur: Pinienkerne rösten und über den Salat streuen. Himbeeren ebenfalls als Garnitur verwenden.
200 g Himbeeren
10 g Pinienkerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juni 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