▪ Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 10. Oktober 2017 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Ross Antony

Carpaccio vom Lachs mit Avocado-Mangotatar und Wasabi-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:
Lachsfilet à 500 g (ohne Haut)
½ kleine rote Zwiebel
10 ml Olivenöl
2 EL Schwarzer Sesam

Den Lachs waschen, trocken tupfen und ganz eng in Klarsichtfolie wickeln. Für ein paar Minuten in das Gefrierfach legen. Anschließend in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Teller mit Olivenöl bestreichen, den Lachs darauf platzieren und mit Zwiebeln und Sesam bestreuen.

Für die Wasabi-Vinaigrette:
1 Knolle Ingwer
20 g Sushi-Ingwer
1 Limette (Saft)
½ Orange
1 Ei
20 ml Sojasauce
35 g Wasabi
½ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Orange schälen und halbieren. Den Ingwer Schälen, klein schneiden und in einer Knoblauchpresse auspressen und den Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Das Ei trennen und das Eigelb mit Ingwersaft, Sushi-Ingwer, Limettensaft, Orange, Sojasauce, Wasabi, Salz und Koriander vermengen und pürieren.

Für das Mangotatar:
½ Avocado
½ Schote Chili
½ Flugmango
1 Limette (Saft & Abrieb)
4 Zweige Koriander
1 TL Chilisauce
100 ml Sesamöl
Salz, aus der Mühle

Die Mango und die Avocado schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auffangen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenso fein hacken. Die Mango und Avocado mit Limettensaft- und Abrieb, Koriander, Chili und Chilisauce vermengen und mit Salz und Sesamöl abschmecken.

Carpaccio vom Lachs mit Avocado-Mangotatar und Wasabi-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.



Marijke Amado

Gebratener Steinbutt mit Basmati und Apfel-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbutt:
2 Steinbuttfilets à 200 g (mit Haut)
1 Limette
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Steinbutt waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite anbraten. Limette halbieren, auspressen und über den Fisch geben.

Für den Reis:
100 g Basmatireis
100 g Wakame
Salz, aus der Mühle

Basmatireis mit der doppelten Menge an gesalzenem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend ziehen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Wakame mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen. Wakame abgießen, auspressen und unter den Reis heben.

Für die Apfel-Vinaigrette:
1 Schalotte
1 Apfel
200 ml Apfelsaft
100 ml Weißweinessig
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und feinhacken. Apfel schälen und ebenfalls sehr feinschneiden. Schalotte und Apfel mit Apfelsaft, Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Gebratener Steinbutt mit Basmati und Apfel-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Kraft

Hähnchen-Salat mit Spinat, roten Trauben und Joghurt-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:
100 g Babyblattspinat
1 Fenchelknolle
10 Cherry Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
10 rote Trauben
20 g Pinienkerne
20 g Sonnenblumenkerne
Salz, aus der Mühle

Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und die langen Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, von den Enden befreien und in kleine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel ebenso waschen, halbieren, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die Trauben waschen, trocken tupfen, abziehen und halbieren. Blattspinat, Fenchel, Tomaten und Frühlingszwiebel mit dem Dressing in eine Salatschüssel geben und vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Pinienkerne und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit den Trauben über den Salat geben.

Für das Hähnchen:
2 Hähnchenbrüste à 180 g
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Das Hähnchen waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und für 12 Minuten in den Ofen geben. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Tranchen aufschneiden.

Für das Dressing:
1 Limette
200 g griechischer Joghurt
grobes Himalayasalz

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den griechischen Joghurt in eine Schale geben, mit dem Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

Hähnchen-Salat mit Spinat, roten Trauben und Joghurt-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.



Julius Brink

Poké-Bowl mit Lachs-Sashimi und Granatapfel

Zutaten für zwei Personen

Für die Bowl:
1 Lachsfilet à 120 g (ohne Haut)
1 Frühlingszwiebel
1 Avocado
1 Mango
½ Granatapfel
1 Zweig Schnittlauch
100 g Sesamsaat (schwarz & weiß)
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und leicht salzen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Die andere aushöhlen und die Schale beiseite stellen.

Granatapfelkerne mit der Messerklinge herausklopfen.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten.

Frühlingszwiebel in gleichmäßige Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Schnittlauch kleinhacken.

Für die Marinade:
6 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 Limette
2 TL flüssiger Honig

Limette halbieren und auspressen. Saft und Abrieb, Sojasauce, Sesamöl und Honig mit einem Schneebesen kräftig vermengen. Den Lachs darin einlegen.

Für die Mayo:
3 EL Mayonnaise
1,5 EL Hot Chili Sauce
½ TL Salz

Mayonnaise, Hot Chili Sauce und Salz gut vermengen.

In einer halben ausgehöhlten Avocado den Lachs, Mango und Avocado anrichten. Mit der restlichen Marinade beträufeln, Mayo in Klecksen auf dem Teller verteilen und mit Frühlingszwiebel, etwas geröstetem Sesam, Granatapfelkernen und Schnittlauch garnieren und servieren.



Andrea Ballschuh

Thai Caprese Surf & Turf mit geröstetem Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:
2 Riesengarnelen (küchenfertig)
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Garnelen salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig braten.

Für das Rinderfilet:
1 Rinderfilet à 180 g (Färse)
4 EL brauner Zucker
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Rinderfilet salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Die obere Seite flambieren. Zucker zum karamellisieren dazugeben. Anschließend im Ofen ziehen lassen.

Für das Thai Caprese:
250 g Tomaten (bunte gemischte Tomaten)
1 reife Mango
½ rote Zwiebel
½ Schote Chili
250 g Büffelmozzarella
¼ Bund Koriander

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Mango schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls in feine Scheiben schneiden und abwechselnd mit Tomaten und Mango auf einem Teller anrichten. Die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben hobeln und über Tomaten, Mango und Büffelmozzarella verteilen.
Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Caprese mit Chili und Koriander garnieren.

Für das Dressing:
2 EL Mangosaft
3 EL Pfirsichessig (alternativ weißer Balsamico)
2 ½ EL geröstetes Sesamöl
2 ½ EL natives Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Mangosaft, Pfirsichessig, Sesamöl, Olivenöl das Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken und gleichmäßig über das Caprese geben.

Für das geröstete Knoblauchbrot:
½ Ciabatta
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin

Den Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Das Brot in Scheiben schneiden und mit Öl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einer Pfanne goldbraun anrösten.

Thai Caprese Surf & Turf mit geröstetem Knoblauchbrot auf Tellern anrichten und servieren.