

| Die Küchenschlacht - Menü am 12. Juli 2016 |
„Vorspeise“ mit Mario Kotaska



Vorspeise: „Lübecker Fischsuppe“ von Wolfgang Ruppert

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischsuppe:

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 1 | Seeteufelfilet á 100 g, ohne Haut |
| 1 | Zanderfilet á 100 g, ohne Haut |
| 1 | Lachsfilet á 100 g, ohne Haut |
| 2 | Riesengarnelen, küchenfertig |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| ½ Stange | Lauch |
| 1 Stange | Staudensellerie |
| 1 | Karotte |
| 250 g | stückige Tomaten, aus der Dose |
| 1 | Zitrone |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 EL | Butter |
| | frischer Dill, zum Garnieren |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Für die Fischsuppe die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Ebenso Lauch und Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf etwas Butter zerlassen und darin Karotten, Lauch, Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie etwas anschwitzen. Einige Tomatenstücke dazu geben und mit so viel Wasser übergießen, das das Gemüse mehr als bedeckt ist. Die Lorbeerblätter dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.

Fischfilets und Garnelen abspülen und trocken lagern. Die Filets und die Garnelen mundgerecht portionieren.

Den Dill schneiden und beiseite stellen.

Etwa 5 Minuten vor dem Servieren die Filet- und Garnelenstücke in die heiße Suppe geben. Darin ziehen lassen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Fischsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.



Vorspeise: „Arabische Zucchini-Pfannkuchen mit Hummus“ von Noura Veltrup

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Kartoffel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ TL arabische Sieben-Gewürze-Mischung
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Backpulver
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Pflanzenöl, zum Ausbacken

Für den Hummus:

- 200 g vorgekochte Kichererbsen, aus der Dose
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Tahin
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Kreuzkümmel, zum Abschmecken
- Paprikapulver, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- Petersilie, zum Garnieren
- Granatapfelkerne, zum Garnieren

Zubereitung

Für die Pfannkuchen die Zucchini und Kartoffeln waschen und schälen. Zwiebeln abziehen. Kartoffel, Zucchini und Zwiebeln mit einer groben Gemüsereibe reiben. Knoblauch abziehen und pressen, Petersilie waschen, fein hacken und alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Anschließend Sieben-Gewürze-Mischung, Zimtpulver, Kreuzkümmel, Salz und Chiliflocken mit Backpulver untermischen. Zum Schluss die Eier und das Mehl dazugeben. Alles gut vermengen und ca. 10 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Etwas Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne geben und auf mittlere Stufe erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Pfannkuchen formen und auf beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Hummus die Kichererbsen in einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und auspressen. Zitrone auspressen. Anschließend Kichererbsen mit



Knoblauch, Olivenöl, Tahin und Zitronensaft mit dem Pürierstab pürieren. Dabei so viel Wasser beigeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Petersilie fein hacken.

Arabische Zucchini-Pfannkuchen auf Tellern anrichten, Hummus daneben geben und mit Paprikapulver, Petersilie, Olivenöl und Granatapfelkernen garnieren, anschließend servieren.



Vorspeise: „Gebratene Jakobsmuscheln in Champagner-Butter mit Lachstatar auf Rote-Bete-Carpaccio“ von Nico Schröder

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6	ausgelöste Jakobsmuscheln
100 g	Butter
100 ml	Champagner
1 Bund	Thymian

Für das Lachstatar:

2	Lachsfilets á 200 g, ohne Haut
1	Chilischote
2	Limetten
1 EL	Wasabi-Paste
2 EL	Sojasauce
1 Bund	Koriander
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

2 Knollen	vorgekochte Rote Bete
2 EL	Olivenöl
1 Schale	Kresse

Zubereitung

Für das Lachstatar den Lachs waschen, feinwürfeln und kaltstellen.

Den Koriander abbrausen und trockenwedeln. Danach einzelne Blättchen abzupfen. Die Limetten mit einem Zestenreißer herausreißen. Den Rest der Limetten halbieren und auspressen. Eine Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend etwas Koriander mit Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce, Wasabi-Paste, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Chili vermengen. Die Lachswürfel hinzugeben und vermengen.

Für die Jakobsmuscheln Thymian waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Die Muscheln gemeinsam mit dem gehackten Thymian kurz in Butter anbraten. Dann die Muscheln wieder aus der Pfanne nehmen. Den Champagner zur Butter und dem Thymian in die Pfanne geben und einreduzieren lassen.

Für das Rote-Bete-Carpaccio die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden. Anschließend mit Olivenöl beträufeln.

Rote-Bete-Carpaccio auf Tellern anrichten, die gebratenen Jakobsmuscheln darauf geben und mit der Champagner-Butter beträufeln. Das Lachstatar mit einem Servierring daneben anrichten, mit Kresse garnieren und anschließend servieren.



Vorspeise: „Rotbarschbällchen auf Rucola-Salat-Bett“ von Brigitte Greineder

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotbarschbällchen:

2	Rotbarschfilets ohne Haut á 125 g
45 g	Mehl
3 cm	frischer Ingwer
2 Zehen	Knoblauch
2	Frühlingszwiebeln
40 g	Sojakeime
1	Zitrone
1	Ei
1 Bund	Petersilie
¼ TL	Cayennepfeffer
500 ml	neutrales Öl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rucola-Salat:

100 g	Rucola
6	Cherrytomaten
1	gelbe Paprika
2	rote Chilis
250 g	Naturjoghurt
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
1 Kästchen	Kresse
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Fritteuse vorheizen. Für die Rotbarschbällchen das Rotbarschfilet waschen, in Stücke teilen, klein hacken und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer schälen und feinraspeln. Sojakeime waschen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und feinhacken. Die Frühlingszwiebel waschen, die Wurzel entfernen und den Rest in feine Halbringe schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Ei verquirlen. Anschließend Fisch im Stabmixer pürieren. Zitronensaft, Ingwer, Sojakeime, Knoblauch, Zwiebel, Cayennepfeffer, Ei und Mehl unterkneten. Aus dem Teig mit nassen Händen Bällchen formen. Fett in der Fritteuse erhitzen. Die Bällchen darin etwa 4 Minuten frittieren, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rucola-Salat Tomaten abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und kleinschneiden. Kresse ebenfalls waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Chilischoten halbieren und kleinschneiden. Den Naturjoghurt mit Salz, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit einem Stabmixer aufmixen. Den Salat damit leicht beträufeln. Die Rotbarschbällchen auf Rucola-Salat-Bett auf Tellern anrichten. Mit etwas Chili garnieren und servieren.



Vorspeise: „Knusprige Garnelen mit Mayonnaise und Apfel-Mango-Salat“ von Jakob Wolf

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 frische Garnelen á ca. 80 g, mit Schale
 1 Ei
 3 EL Mehl
 2 EL Worcester-Sauce
 400 g Panko-Paniermehl
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Für den Apfel-Mango-Salat:

1 Mango
 1 Granny Smith
 100 g Rucola
 1 Chilischote
 3 cm Ingwer
 2 EL Weißweinessig
 50 g Zucker
 1 Stange Zitronengras
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Für die Mayonnaise:

2 Eier
 1 TL Wasabipaste
 1 TL Senf
 200 ml Sonnenblumenöl
 200 ml Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Mayonnaise Eier, Wasabi, Senf und das Pflanzenöl in einem hohen Behältnis vermengen. Die Masse kurz ruhen lassen, um die Zutaten auf die gleiche Temperatur zu bringen. Anschließend vorsichtig pürieren, bis die Mayonnaise bindet. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Garnelen diese abspülen, schälen und entdarmen. Mit Salz und Worcester-Sauce würzen. 1 Ei trennen und das Eiweiß in einer kleinen Schüssel bereitstellen. Anschließend die Garnelen erst in Mehl, dann in Eiweiß und schließlich in Panko-Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin goldbraun braten.

Für den Apfel-Mango-Salat die Mango schälen, halbieren und anschließend entkernen. Danach



die Mango erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Den Apfel ebenfalls schälen und vom Kerngehäuse befreien. Wieder erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Für die Vinaigrette eine halbe Chilischote entkernen und halbieren. Zitronengras halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Zucker, Chili, Weißweinessig, Zitronengras und Ingwer mit 100 ml Wasser aufkochen. Auf ein Drittel einreduzieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und passieren. Rucola waschen und mit Mango- und Apfelstücken vermengen. Die Vinaigrette über den Salat geben.

Den Apfel-Mango-Salat auf Tellern anrichten und die Garnelen darauf geben. Dazu die Mayonnaise in Tupfen um den Salat geben und servieren.