

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. März 2019 ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



Joel Vasques

**"Tapas portuguesas":**

**Riesengarnelen, Aioli, marinierte Oliven, Avocado-Bruschetta, gefüllte Eier und Kichererbsenpaste**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Riesengarnelen:**

- 6 küchenfertige Riesengarnelen
- 1 Peperoni
- ½ Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml portugiesisches Bier
- 50 ml Fischfond
- 50 g Sahne
- 1 TL Mehl
- ¼ Bund Koriander
- ¼ Bund glatte Petersilie
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Peperoni längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Knoblauch, Peperoni und Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit wenig Mehl bestäuben und mit Bier ablöschen. Fischfond angießen und köcheln lassen. In einer Pfanne mit wenig Öl die Garnelen anbraten, mit Sud ablöschen und die Sahne angießen.

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Kräuter unterheben.

**Für die Aioli:**

- 3 Zehen Jungknoblauch
- 200 ml Rapsöl
- 100 ml Sahne
- 20 g Parmesan, zum Reiben
- ¼ Bund Basilikum
- ¼ TL Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sahne, Knoblauch und Basilikum in ein hohen Mixbecher füllen und mit einem Stabmixer und Rapsöl steif schlagen.

Mit fein geriebenem Parmesan, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Avocado-Bruschetta:**

- 2 Scheiben Krustenbrot
- 100 g Hähnchenbrust
- 2 Avocados
- 1 Tomate
- 1 Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette
- 20 g Parmesan
- ½ Mozzarella
- ¼ Bund Schnittlauch
- ½ EL getrockneter Oregano
- 4 EL Olivenöl, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bauernbrot in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und angedrücktem Knoblauch rösten.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Avocado mit einem Stabmixer pürieren. Die Tomate fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mozzarella fein schneiden und mit Tomaten, Zwiebel und Knoblauch unter die Avocado-Creme geben. Mit Limette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in einer Marinade aus Olivenöl, Parmesan und Oregano einige Minuten einlegen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Brot mit der Avocado-Creme bestreichen, das Hähnchen darauflegen und mit Schnittlauch garnieren.

**Für die Oliven:**

4 EL schwarze Oliven ohne Stein  
4 EL grüne Oliven ohne Stein  
4 Zweige frischer Oregano  
20 ml Olivenöl

Oregano abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Oliven mit Öl und Oregano marinieren.

**Für die gefüllten Eier:**

2 Eier  
100 g Thunfisch in Öl  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Zwiebel  
1 Zitrone, davon 1 ½ EL Saft  
30 g Frischkäse  
¼ Bund Schnittlauch  
3 Zweige Minze  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier 10 Minuten kochen, halbieren und das Eigelb vorsichtig rausholen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Frischkäse mit Zwiebeln, Minze und Basilikum vermengen und mit dem abgetropften Thunfisch vermengen und zu einer Paste anrühren. Das Eigelb hinzufügen und nochmals kräftig verrühren.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einen Spritzbeutel geben. Die Masse zurück in die Eihälften geben.

**Für die Kichererbsenpaste:**

100 g Kichererbsen aus der Dose  
½ Knoblauch  
¼ Zwiebel  
1 Zitrone, davon 1 EL Saft  
30 g Sesampaste  
1 TL portugiesische Chili-Würzsauce  
¼ Bund Minze  
¼ Bund Basilikum  
20 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen aus der Dose nehmen, dabei etwas vom Wasser auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sesampaste, Minze, Basilikum, portugiesische Chili-Würzsauce und Olivenöl verrühren. Die Creme mit den Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebeln und Zitronensaft in einem Mixer fein mixen.

Mit Minze und Basilikum garnieren.



Ich mixe Hummus immer mit Crushed Ice. Das Eis sorgt für eine strahlend-weiße Farbe und lässt die Creme luftiger werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Schneider

## Thunfisch-Tataki mit Soja-Reduktion, Tatar von Avocado und grünem Apfel und crunchy Avocado

Zutaten für zwei Personen

### Für das Tataki:

1 Thunfischfilet à 300 g  
30 ml Sojasauce  
2 TL weiße Sesamsaat  
2 TL schwarze Sesamsaat  
¼ TL Wasabi-Sesam  
3 EL Sesamöl, zum Marinieren  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Quader schneiden. Den Fisch mit Sojasauce bestreichen und kurz einziehen lassen. Geröstetes Sesamöl und Pfeffer verquirlen und den Fisch darin einlegen. In hellem und dunklem Sesam wenden und in einer Pfanne mit etwas Öl auf allen vier Seiten sehr scharf anbraten.

Mit dem Wasabi-Sesam den Fisch garnieren.

### Für die Sojasaucen-Reduktion:

40 ml Sojasauce  
1 Knolle Ingwer à 3 cm  
1 rote Chili  
1 TL Wasabipaste

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Ingwer und Chili fein hacken und mit der Sauce in einen Topf geben und verrühren. Den Mix so lange auf kleiner Stufe erhitzen, bis er eine sirupartige Konsistenz angenommen und die Menge sich auf ungefähr ein Viertel reduziert hat.

### Für das Tatar:

1 Avocado  
1 grüner Apfel  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
1 rote Chili  
1 Knoblauchzehe  
1 Knolle Galgant à 2 cm  
1 Zitrone, davon 1 EL Saft  
1 EL Sesamsaat  
1 TL flüssiger Honig  
1 EL Mango-Essig  
Salz, aus der Mühle

Den Apfel auf einer Reibe reiben und die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Avocado zu den Äpfeln geben und alles schön durchkneten.

Mit Essig, Zitrone, Chili und Knoblauch abschmecken.

Eine Scheibe vom grünen Apfel in der Grillpfanne braten, leicht karamellisieren und darauf das Avocado-Tatar servieren.

Sesam rösten und darüber streuen.

### Für die crunchy Avocado:

1 Avocado  
2 EL Mehl  
2 Eier  
4 Pankobrösel  
400 ml Frittieröl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in dicke Streifen schneiden.

Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sticks in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren.

In der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schöpe

## Thai-Curry-Süppchen mit Jakobsmuscheln und Garnelen-Frühlingsrollen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Suppe:

- 50 g Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Stangen Zitronengras
- 50 g rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 10 g rote Currypaste
- 20 g Tomatenmark
- 500 ml Kokosmilch
- 75 g Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Fischfond
- 100 ml französischer Wermut
- 10 g Austernsauce
- 10 g Fischsauce
- 30 ml Sojasauce
- 1 TL Stärke
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer und Karotten schälen, die Zwiebeln abziehen und alles zusammen mit dem Staudensellerie fein schneiden und in etwas Öl andünsten.

Tomatenmark und Currypaste mit anrösten. Mit Wermut ablöschen, Weißwein, Fischfond und Fischsauce ablöschen und kurz einkochen lassen.

Knoblauch abziehen und mit der Kokosmilch, Sahne, Austernsauce und dem Zitronengras dazugeben. Alles aufkochen lassen, pürieren und 30 Minuten ziehen lassen.

Stärke in wenig Wasser auflösen. Suppe durch ein Sieb geben und mit etwas Stärke abbinden.

### Für die Jakobsmuscheln:

- 4 ausgelöste Jakobsmuscheln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Jakobsmuscheln salzen und von beiden Seiten scharf anbraten.

### Für die Frühlingsrollen:

- 4 Blätter Frühlingsrollenteig
- 200 g küchenfertige Riesengarnelen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 60 g bunte Sprossenmischung
- 1 Limette
- 1 TL Zucker
- 2 EL Mehl
- 1 TL Sesamöl
- ½ Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen möglichst kalt in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Sprossen für die Füllung möglichst klein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Limettensaft mit Ingwer, Sesamöl und Zucker vermengen und mit den Garnelen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Sprossen in eine Schüssel geben.

Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teigplatten verteilen. Mehl mit Wasser vermengen. Teigplatten zusammenrollen und Enden mit Mehlkleber einstreichen. Frühlingsrollen in der Fritteuse kross ausbacken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Claudia Claes**

**Dreierlei Tatar:**

**Rind, Lachs und Mango-Avocado mit Wasabi-Nüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rindertatar:**

- 1 Rindersteak aus der Hüfte à 200 g
- 1 Ei, davon das Eigelb
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Limette, davon etwas Saft
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- ½ Bund Minze
- 1 frisches Kaffir-Limettenblatt
- ½ Bund Koriander
- ¼ TL Chiliflocken

Das Fleisch waschen, trockentupfen, hacken und in eine Schüssel geben. Zitronengras von den holzigen Teilen befreien und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Das Kaffir-Limettenblatt von der Blattrippe befreien und in dünne Streifen schneiden. Ingwer fein reiben.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Einen kleinen Teil der Kräuter zur Garnitur beiseitelegen, die übrigen unter das Fleisch mischen und mit Eigelb, Zitronengras und Schalottenwürfel vermengen.

Mit Ingwer, Fischsauce, Limettensaft, Minze, Koriander und Sesamöl abschmecken.

Das Fleisch in einen Anrichtering geben und mit Kräutern und etwas Chiliflocken bestreuen.

**Für das Lachstatar:**

- 1 Lachsfilet ohne Haut à 200 g
- 1 Schalotte
- 50 g Rettichsprossen
- 1 Zitrone, davon Saft und Abrieb
- 2 TL helle Misopaste
- 2 EL Mirin
- 1 Prise Chiliflocken
- ½ Bund Koriander
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Mirin
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Miso mit Mirin, Zucker und Chili verrühren. Mit Salz abschmecken. Koriander hacken und mit der Paste und Schalottenwürfeln unter den Lachs heben.

Die Rettichsprossen waschen, trocknen, mit Mirin, Sesamöl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachstatar anrichten und den Rettichsprossensalat darauf platzieren.

**Für Mango-Avocado-Tatar:**

- ½ Mango
- ½ Avocado
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone, davon der Saft
- 1 EL Wasabi-Nüsse
- ¼ Bund Koriander
- ¼ Bund Minze
- 6 Blätter Rucola
- Sesamöl, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mango und Avocado mit Zitronensaft beträufeln.

Die Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und mit Mango und Avocado mischen. Koriander, Minze und Rucola abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Mit Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Das Pumpernickel mit einem Ringausstecher rund ausstechen und in  
2 Salzcracker einer Pfanne ohne Öl anrösten.  
2 Scheiben Pumpernickel

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Broten und Nüssen garnieren und servieren.



**Karin Mohrenschildt**

## **Rote-Linsen-Eintopf mit Knusperstange, gebratenem Speck und Crème double**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Eintopf:**

100 g rote Linsen  
 1 Karotte  
 1 kleine Zwiebel  
 1 EL Tomatenmark  
 1 Lorbeerblatt  
 1 EL getrockneter Majoran  
 2 Zweige frischer Majoran  
 750 ml Gemüsefond  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 1 TL ungarisches Paprikagewürz  
 getrocknete Chiliflocken, aus der Mühle  
 Meeressalz, aus der Mühle  
 bunter Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. In etwas Öl beides glasig anbraten. Tomatenmark dazugeben und schnell mit etwas Gemüsefond ablöschen. Lorbeerblatt, Majoran und Chiliflocken hinzufügen. Rote Linsen waschen und einrühren.

Übrigen Gemüsefond angießen und Linsen im Fond gar kochen lassen.

### **Für die Knusperstange:**

2 Platten Blätterteig  
 2 EL ganzer Kümmel  
 Fleur de Sel, zum Abschmecken

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig in lange Streifen teilen und eindrehen. Mit Fleur de Sel und Kümmel bestreuen und im Ofen ca. 20 Minuten knusprig braun backen.



Leider kann man bei Backstücken nicht in den Blätterteig hineinschauen. Es gibt einen einfachen Trick, um herauszufinden, ob die Stangen locker und kross durchgebacken sind: Anheben. Fühlen sich die Stangen luftig und leicht an, so können Sie diese stolz Ihren Gästen anbieten.

### **Für die Garnitur:**

4 Scheiben dünner Speck  
 2 EL Crème double  
 1 Zweig Koriander  
 1 Zweig Majoran  
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin kross braten.

Koriander und Majoran hacken und mit der Crème double vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Crème Double und Speck garnieren und servieren.