

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Oktober 2020 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Yvonne Bungartz

Petersilienwurzelcremesuppe mit Nordseekrabben und Ziegenkäse

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Petersilienwurzel
1,5 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter
1 Schalotte
350 ml Gemüsefond
150 ml Sahne
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Petersilie abrausen, trockenwedeln und etwa einen Esslöffel davon hacken und beiseitestellen. Die restliche Petersilie in kochendem Salzwasser blanchieren und im kalten Wasser abschrecken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten darin glasig dünsten und mit Fond ablöschen.

Petersilienwurzel von Kopf und Enden befreien, schälen, in den Topf geben und weichkochen. Sahne einrühren, aufkochen, pürieren und Suppe durch ein Sieb passieren.

1/3 der Suppe in den Mixer geben, grob gehackte Petersilie dazugeben, pürieren und nochmals passieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Einlage:

30 g Nordseekrabben
20 g Ziegenkäserolle
Etwas Rapsöl

Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Krabben und Käse kurz in der Pfanne schwenken. Käse in Petersilie wenden.



Bei Nordseekrabben mit dem **MSC-Siegel** kann man sicher sein, dass diese aus nachhaltiger Fischerei stammen und die Fischerei durch ständige Verbesserungsmaßnahmen den Schutz des Ökosystems verbessert.

Erst die weiße Suppe, dann die grüne Suppe in Teller füllen. Die Krabben im grünen Teil anrichten, den Käse im weißen Teil.



Luka Göttsche

Gyoza mit Krautsalat und Miso-Limetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

- 1 Packung runde Gyoza-Blätter (besser große als kleine, ggfs. vor der Zubereitung auftauen)
- ¼ Spitzkohl
- 5 frische Shiitake-Pilze
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Limette
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 250 g Räuchertofu
- 50 g helle Sesamsaat
- 1 Bund Koriander
- 5 Blätter Minze
- 100 ml Sojasauce
- 3 EL süße Sojasauce
- 100 ml Austernsauce
- 100 ml Reisessig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze und den Kohl putzen und zu gleichen Teilen ganz fein schneiden. Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Karotten schälen und reiben. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides hacken. Chili fein hacken. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Stängel fein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen und salzen. Etwas warten und die Masse mit den Händen ausdrücken, um sie zu entwässern. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Masse geben. Pfeffer. Tofu fein hacken und mit etwas Sojasauce und süßer Sojasauce unter die Masse rühren. Limettenschale abreiben. Masse nochmals mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und evtl. Zucker abschmecken. Etwas Füllung auf die Gyoza-Blätter geben und die Blätter falten. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Gyoza mit der Faltnaht nach oben 3min unter ständigem Schwenken scharf anbraten, bis die Unterseite schön braun wird. Nicht wenden. Anschließend eine Mischung aus etwas Wasser, Reisessig, Sojasauce und Austernsauce in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel dünsten, bis der Teig überall weich und durchgegart ist.

Für den Krautsalat:

- ¼ Spitzkohl
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel
- 25 g dunkle Sesamkerne
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Reisessig
- 5 EL Erdnussöl
- 1 TL Agaven-Dicksaft

Sesamkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und hauchdünn schneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Reisessig, Sojasauce und Agaven-Dicksaft vermengen. Knoblauch und Ingwer schälen und beides klein hacken und untermengen. Nach und nach das Erdnussöl einrühren, bis die Mischung emulgiert. Wenn eine gewünschte Konsistenz entstanden ist, die Sesamkerne und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Krautsalat gut mit dem Dressing vermengen. Vor dem Servieren gerne länger ziehen lassen.

Für die Mayonnaise: Schale der Limette abreiben, anschließend Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf, Reissessig und Öl in einen hohen, schmalen Becher geben. Dann sehr, sehr langsam von unten nach oben mit dem Stabmixer verquirlen.

1 Limette
1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
1-2 TL helle Misopaste
1 EL Reissessig
100 ml neutrales Öl
Zucker, zum Würzen

Mayonnaise mit etwas Limettensaft, etwas Limettenschale, Misopaste und eventuell etwas Zucker würzen.

Gyoza und Krautsalat auf Tellern anrichten. Je nach Wunsch mit Frühlingszwiebeln, Sesamkernen und Koriander garnieren. Mayonnaise extra servieren.



Kevin Kogel

Dekonstruierte Carbonara: Raviolo con uovo mit Speck-Salbei-Butter und Parmesancrumble

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:
200 g griffiges Mehl
2 Eier
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, eine Prise Salz, zwei Eier und Olivenöl in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig kneten. Je nach Konsistenz ggf. etwas Wasser hinzufügen. Den Teig zum Ruhen kurz in den Kühlschrank geben und in der Zeit die Füllung herstellen.

Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in ca. 10x10 cm große Quadrate schneiden. Die restlichen zwei Eier trennen. Füllung mit Spritzbeutel in die Mitte der Quadrate drapieren, Eigelb vorsichtig in die Mitte setzen. Ränder mit Eiklar bestreichen und Ravioli verschließen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin kurz garen, bis sie wieder aufsteigen. Mit einer Schöpfkelle herausheben.

Für die Füllung:
1 Zitrone
2 Eier (Bio)
150 g Ricotta
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Ricotta mit einem Ei vermischen, salzen, pfeffern und Thymianblättchen hinzufügen. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Ein Ei trennen. Ricotta-Mischung mit Spritzbeutel drapieren und Eigelb vorsichtig in die Mitte setzen.

Für Speck-Salbei Butter:
100 g Guanciale Speck, in Scheiben
1 Knoblauchzehe
1 Bund Salbei
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salbeiblätter zupfen und grob hacken. Speck fein würfeln.

Butter in einer Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Salbei und kleingeschnittenen Speck zufügen und kurz andünsten.

Die Ravioli mit der Schöpfkelle vorsichtig in die Butter geben. Knoblauch abziehen und mit einer Presse in die Butter pressen, kurz ruhen lassen. Alles vorsichtig durchschwenken.

Für den Parmesancrumble:
30 g Butter
25 g Mehl
15 g gemahlene Haselnüsse
15 g Parmesan
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan fein reiben. Butter, Mehl, Haselnüsse und Parmesan miteinander zu Streuseln verarbeiten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen ca. 7-8 Minuten goldbraun backen.

Je einen Raviolo in einem tiefen Teller anrichten, mit Speck-Salbei Butter beträufeln und mit grobem Pfeffer würzen.

Anschließend Parmesancrumble auf den Ravioli verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michaela Bergmann

Brokkoli-Tatar mit Joghurtbrötchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Brokkoli
1 Granatapfel
1 Schalotte
5 Zweige Minze
100 g cremiger Ziegenfrischkäse
75 g vorgegarte Rote Bete
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Granatapfel vierteln, in grobe Stücke brechen und Kerne herauslösen. Ca. 1 EL Kerne zum Garnieren beiseitestellen. Schalotten schälen und fein würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen in feine Streifen schneiden. Brokkoliröschen- und stiele fein hacken. Mit Granatapfelkernen, Schalotten, Minze und Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in je 2 dicke Scheiben (à ca. 3 mm) und 2 dünne Scheiben (à ca. 1 mm) schneiden. Je eine dicke Scheiben auf zwei kleine Teller verteilen. Einen Vorspeisenring auf die Rote-Bete-Scheibe stellen, mit ca. 1/8 Brokkoli-Tatar füllen, leicht andrücken. Ring vorsichtig anheben, oben mit dünner Rote Bete Scheibe garnieren und mit restlichen Granatapfelkernen bestreuen.

Für die Brötchen:

75 ml Milch
1 Päckchen Trockenhefe
80 g Naturjoghurt
300 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 75 ml sehr warmes Wasser mit Milch mischen, sodass die Flüssigkeit insgesamt lauwarm ist und die Hefe sich darin optimal auflösen kann. Ca. 5 Minuten stehen lassen.

Mehl in eine große Schüssel füllen, Hefemischung, Salz und Joghurt zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine sehr gut verkneten. Teiglinge abstechen und aufs Backblech setzen. Im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Mau

Geflügel-Pastilla mit Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pastilla:

250 g Hähnchenbrust
2 Blätter Filoteig
1 Zwiebel
2 cm Ingwer
3 Eier
¼ TL Safran
1 TL Zimt
1 Prise Ras al Hanout
5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige Koriander
1 EL Geflügelfond
1 EL Arganöl
2 EL Olivenöl
Butter, zum Einfetten
Salz, aus der Mühle

Für den Tomatensalat:

3 Blätter Kopfsalat
2 mittelgroße Tomate
2 frische große Datteln
½ Chili
1 Limette
½ TL Arganöl
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

Puderzucker, zum Bestäuben
Zimt, zum Bestäuben

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein reiben. Ingwer schälen und reiben. Olivenöl und Arganöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anschwitzen. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Safran und Zimt hinzufügen und gut durchschwenken. Kubebenpfeffer in einem Mörser fein mahlen und ebenfalls hinzufügen. Alles ca. 5 Minuten schmoren lassen.

Springform buttern und mit Yufkateig auslegen.

Pfanneninhalte mit 3 Eiern binden, in die Springform geben und mit den Teigblättern verschließen. Die Form für ca. 8 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Teig leicht gebräunt ist.

Limette halbieren und auspressen.

Vinaigrette aus ½ TL Limettensaft, Oliven- und Arganöl anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Dattel entsteinen und fein hacken. Chili putzen und ebenfalls fein hacken.

Auf einer Servierplatte aus 1-2 Blättern Kopfsalat jeweils zwei Körbchen formen. Tomatenwürfel, Dattel und Chili mit der Vinaigrette vermengen und auf den Salatkörbchen anrichten

Die Pastilla aufschneiden und jeweils ein Stück pro Teller mit dem Tomatensalat anrichten, mit etwas Zimt und Puderzucker bestäuben und servieren.