| Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juni 2017 |
Tagesmotto: "Karibische Küche" mit Nelson Müller



Eveline Doll

Glasiertes Schweinefilet mit Jerk-Salsa, Süßkartoffel-Mash und Gurken-Christophine-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das glasierte Schweinefilet:
2 Schweinefilets à 150 g
½ TL Pimentpulver
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 270 Grad Grillfunktion vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von Sehnen, Fett und Silberhäutchen befreien. Mit Salz, Pfeffer und Piment einreiben. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch hineinlegen und von allen Seiten etwa 6 Minuten anbraten.

Für die Jerk-Salsa:
1 Zehe Knoblauch
½ EL Worcestersauce
1 EL HP-Sauce
2 EL Ketchup
2 EL Honig
½ EL Sojasauce
½ TL Chili-Würzsauce (Tabasco)
1 ½ EL Apfelsaft
Salz, aus der Mühle

Für die Salsa Knoblauchzehe abziehen und in eine Schüssel pressen. Worcestersauce, HP-Sauce, Ketchup, Honig, Sojasauce, Chili-Würzsauce und Apfelsaft hinzugeben, salzen und alles miteinander vermengen. Wenn das Fleisch rundherum eine schöne goldbraune Kruste angenommen hat, in einen ofenfeste Form geben, mit dem Großteil der Sauce übergießen und unter dem Backofengrill glasieren lassen. Die restliche Sauce in eine Servierschale füllen.

Für das Süßkartoffel-Mash:
2 große Süßkartoffeln
4 cm Ingwer
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und zum Kochen bringen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser zugedeckt 25 Minuten kochen lassen, anschließend abseihen und ausdampfen lassen. Ingwer schälen und feinschneiden. Butter in einem Topf zerlassen und mit Süßkartoffeln und Ingwer vermengen und mit einem Stampfer stampfen.

Gurken-Christophine Salat:
1 Christophine
1 Gurke
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Frischer Koriander
1 TL Schwarzkümmel
1 Limette (Saft)
40 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Christophine halbieren, schälen und von Kern und Kerngehäuse befreien. In einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Gurke waschen und von den Enden befreien. Gurke und Christophine in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel abbrausen, vom Strunk und der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Olivenöl, Limettensaft, Schwarzkümmel und Salz zu einem Dressing vermengen und Gurken- und Christophinenscheiben darin marinieren, Frühlingszwiebeln darüber geben.

Glasiertes Schweinefilet mit Jerk Salsa und Süßkartoffel-Mash auf Tellern anrichten und servieren.



Elvira Müller

Kreolische Ananas-Garnelen-Pfanne mit Limetten-Reis und Maracuja-Smoothie

Zutaten für zwei Personen

Für die Ananas-Garnelen-Pfanne:
4 Riesengarnelen
½ gelbe Paprika
½ rote Paprika
½ grüne Paprika
½ Schote Chili
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
1 Ananas
1 Zitrone
4 EL Pflanzenöl
1,5 EL brauner Zucker
1 EL Cajun Gewürz
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, von Darm und Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten in feine Ringe schneiden und Knoblauch klein hacken. Paprikaschoten waschen, schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zesten von der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Paprikastreifen und Knoblauch zugeben und etwa 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Eine weitere Pfanne erhitzen und darin 2,5 EL Wasser mit dem Zucker bei mittlerer Temperatur langsam einkochen lassen. Ananas halbieren und das Fruchtfleisch rausschneiden. Nach 2 Minuten die Hälfte der Ananasstücke hinzugeben und diese karamellisieren lassen, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen, dann zu den Paprikastreifen geben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen bei reduzierter Temperatur für 1 Minute anbraten. Mit dem Cajungewürz, etwas Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Zitronensaft ablöschen. Die Garnelen mit dem Sud zu dem Paprika-Ananas-Gemüse geben und mit frisch geriebenem Muskat würzen.

Für den Limetten-Reis:
200 g Jasminreis
½ Limette
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Lorbeerblatt hinzufügen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Reis im Topf aufkochen lassen. Limettensaft hinzugeben.

Für den Maracuja-Smoothie:
2 Maracujas
1 Banane
1 Orange
200 ml Orangensaft
1 EL Ahornsirup
200 ml Maracujasaft
1 Zweig Minze

Die Maracujas halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen. Banane und Orange schälen. Alles zusammen in den Mixer geben, durchmixen und anschließend durch ein Sieb passieren. Mit Ahornsirup, Maracuja- und Orangensaft abschmecken und in Gläser füllen. Mit einem Minzblatt garnieren.

Kreolische Ananas-Garnelen-Pfanne in einer halben Ananas auf Tellern anrichten, Limetten-Reis daneben drapieren. Maracuja-Smoothie in Gläsern mit 2 kurzen Trinkhalmen anrichten und zusammen servieren.



Lisa Dahlke

Kokos-Puten-Ragout und Reis mit schwarzen Bohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Kokos-Puten-Ragout:
2 Putenbrüste à 200 g
1 Kokosnuss
1 rote Paprika
75 g TK Erbsen
½ Bund Lauchzwiebeln
2 Zehen Knoblauch
1 getrocknete Schote Chili
15 g Ingwer
125 ml Hühnerfond
215 ml Kokosmilch
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
¼ Bund Koriander
½ TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer , aus der Mühle

Die „Augen“ der Kokosnuss mit Nägeln anstechen und die Kokosmilch auffangen. Kokosnuss mit einem Hammer rundherum aufschlagen, bis die Kokosnuss-Schale aufbricht. Kokosfleisch auslösen und etwa 40 g beiseitelegen. Die braune Haut vom restlichen Kokosfleisch abschälen und würfeln. Davon etwa 65 g in einer Moulinette fein hacken, dabei nach und nach etwa 50 ml Kokosmilch aus der Kokosnuss und etwa 50 ml Wasser zugeben. Knoblauch und Ingwer abziehen, Ingwer fein würfeln und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Chili fein zerreiben. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln vom Strunk und der äußeren Schale befreien und in Stücke schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz würzen. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz mitbraten. Alles mit Kurkuma bestäuben und anschwitzen. Paprika, tiefgefrorene Erbsen und Kokoswürfel zufügen, Fond und Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Zugedeckt 4-5 Minuten köcheln lassen. Dann gehacktes Kokosfleisch und Lauchzwiebeln unterheben und nochmals 2 Minuten köcheln lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest klein hacken. Von der restlichen Kokosnuss mit einem Sparschäler lange Späne schneiden. Koriander unter das Kokos-Ragout rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Mit Koriander garnieren und mit Kokosspänen bestreuen.

Für den Reis:
150 g vorgegarter Langkornreis (parboiled Reis)
80 g schwarze Bohnen (aus der Dose)
30 g Speck
½ Paprika
1 Tomate
1 ½ kleine Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
Oregano, zum Würzen
Kümmel, zum Würzen
1 Lorbeerblatt
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Bohnen unter fließendem Wasser waschen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Speck würfeln. Tomate vom Strunk befreien und ein Viertel in Würfel schneiden. Öl in einem tiefen Topf erhitzen und den Speck anbraten, die geschnittenen Paprika, Zwiebeln, Oregano, Kümmel, Tomatenwürfel, Lorbeerblatt und Knoblauch glasig braten. Den Reis waschen und die Bohnen kurz mit braten, mit restlicher Flüssigkeit auffüllen und 20 bis 25 Minuten kochen. Mit Salz würzen.

Kokos-Puten-Ragout und Reis mit schwarzen Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.



Erdinc Güzelol

Red Snapper mit Limetten-Chili-Salz, Mango-Wassermelonen-Salat, Kokos-Reis mit Kräutern und Frozen-Erdbeer-Daiquiri

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
2 Red Snapper à 200 g (mit Haut)
1 Bund Thymian
2 Limetten (Abrieb)
1 rote Schote Chili
1 EL Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Butter
½ EL grobes Meersalz

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Etwas Öl in einer Pfanne erwärmen. Den Fisch bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für eine halbe Minute anbraten. Butter hinzugeben. Dann auf einen Teller in den Ofen geben und 15 bis 20 Minuten garen.

Thymian abbrausen und trocken wedeln. Salz, Thymian und Abrieb der Limetten im Mörser grob zerstoßen. Chilischote halbieren, von Kernen befreien und fein hacken. In den Mörser geben und vermengen. Red Snapper aus dem Ofen nehmen und mit Meersalz bestreuen.

Für den Mango-Wassermelonen-Salat:
2 kleine reife Mangos
¼ Wassermelone
1 Limette (Saft und Abrieb)
2 Zehen Knoblauch
2 cm frischer Ingwer
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
2 EL Erdnussöl
2 TL grob körniger Senf
2 TL Zucker
1 rote Schote Chili
1 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mangos schälen und fein würfeln. Wassermelone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Beide im Mörser zerstoßen. Anschließend mit etwas Öl in einer Pfanne sanft anschwitzen, bis sie aromatisch duften. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Senf hinzugeben. Chili halbieren, von Kernen befreien und in Streifen schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Die Mischung über die Mangos geben und nach Geschmack mit Zucker, Chilis, Koriander, Limettensaft- und Abrieb, Minze und Erdnussöl untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kokos-Reis:
200 ml Kokosmilch
150 g Langkornreis
1 rote Zwiebel
1 Limette (Saft)
1 Bund Koriander
1 Bund Schnittlauch
1 Sternanis
3 Zweige Thymian
1 rote Schote Chili
100 ml Geflügelfond
50 ml Olivenöl
1 EL Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Apfelessig
¼ TL Zucker

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einen mittelgroßen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Kokosmilch, 100 ml Geflügelfond, Reis, Sternanis und Salz dazu geben und ca. 15 Minuten leicht Kochen. Anschließend mit einem Deckel schließen und noch 10 Minuten quellen lassen.

Chili halbieren, entkernen und kleinhacken. Koriander, Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. In einer großen Schüssel Olivenöl, Essig, Zucker, Salz, Chili, Koriander, Thymian und Schnittlauch vermengen. Limette halbieren, den Saft auspressen und dazugeben. Den noch warmen Reis dazugeben, gut vermengen und nochmals abschmecken.

Für den Erdbeer-Daiquiri:

Erdbeeren, Rum, Erdbeersirup und Limettensaft im Mixer solange

150 g TK Erdbeeren
20 cl brauner Rum
10 cl Erdbeersirup
10 cl Limettensaft
Frische Minze, zum Garnieren

durchmixen bis die Masse zähflüssig wird. In eine Cocktailschale füllen und mit Minze und einer Erdbeere garnieren.

Red Snapper mit Limetten-Chili-Salz, Mango-Wassermelonen-Salat, Kokos-Reis mit Kräutern auf Tellern anrichten, den Frozen-Erdbeer-Daiquiri im Cocktailglas daneben stellen und servieren.