

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. September 2021** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Florian Möller

Ceviche mit Süßkartoffel, gegrilltem Mais und Avocado-creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Ceviche:

300 g Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
 1 Staudensellerie
 400 g weiße Bohnen, aus der Dose
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 1 Chilischote
 4 Limetten
 250 ml Möhrensaft
 1 Bund Koriander
 1 Prise brauner Zucker
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilets auf Gräten kontrollieren und in kleine Stücke würfeln. Fisch mit Salz und Zucker bestreuen. Limetten halbieren und den Saft auspressen, sodass 250 ml entstehen. Karotten- und Limettensaft mischen. Chilischote abbrausen, trockentupfen und klein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit zum Kartoffen-Limettensaft geben, dann alles über den Fisch gießen. Dann den Fisch für 10-15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Weißer Bohnen abtropfen lassen. Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Koriander mit den weißen Bohnen vermengen. Alles über dem Fisch verteilen und mit Olivenöl beträufeln.



Um **Zander** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen und MSC-zertifiziert sein.

Für die Süßkartoffel:

2 große Süßkartoffeln
 Olivenöl, zum Bepinseln

Süßkartoffeln waschen und für 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und auf diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Süßkartoffelscheiben für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen, dann aus dem Ofen nehmen mit einem Ausstecher so ausstechen, dass Ringe entstehen.

Für den gegrillten Mais:

2 Maiskolben
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Maiskolben in einer Pfanne bei stetigem Wenden mit Butter bei schwacher bis mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten anbraten. Mit Salz würzen.

Für die Avocado-creme:

2 Avocados
 1 Limette
 Zucker, zum Abschmecken
 2 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados aufschneiden, Kern herauslösen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit einem Spritzer Limettensaft und Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ggf. mit Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peggy Kosbab

Gebeizter Saibling mit Kräuter-Dip, Brennnesseln im Bierteig und Skyr-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

- 2 Saiblingsfilets, ohne Haut und Gräten
- 10 cl roter Portwein
- 5 Zweige Dill
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Nelke
- 1 Sternanis-Spitze
- 2 TL rote Pfefferkörner
- ¼ TL Fenchelsamen
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlenes Ingwerpulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Zimt
- 200 g dunkelbrauner Roh-Rohrzucker
- 160 g Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Wacholderbeeren, Nelke, Sternanis, rote Pfefferkörner, Fenchelsamen, Koriander, Ingwerpulver, Cayennepfeffer und Zimt in einen Mörser geben und fein zermahlen. Dann Rohrzucker und Salz mit den gemahlenen Gewürzen mischen, den roten Portwein löffelweise dazugeben und vermengen, bis eine dicklich-zähe Masse entsteht. Die Hälfte der Masse flach auf einen Teller drücken und die Saiblingsfilets darauflegen. Fisch mit der restlichen Masse bedecken. 15-20 Minuten ziehen lassen. Dann die Fischfilets kurz mit Wasser abspülen, abtupfen und aufschneiden. Fisch mit etwas Portwein anfeuchten und anrichten.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für den Kräuter-Dip:

- ½ rote Paprika
- 2 Dattel-Tomaten
- 5 Blätter Rauke
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 Zweig Koriander
- 5 Halme Schnittlauch
- 125 g Quark, 20% Fettgehalt
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika abbrausen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann fein würfeln. Rauke, Minze, Zitronenmelisse Petersilie, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika und gehackte Kräuter mit dem Quark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Tomaten abbrausen, trockentupfen und als Herz auf Zahnstocher stecken.

Für die Brennnesseln im Bierteig:

- 8 große, frische Brennnessel-Blätter
- 2 Eier
- 125 ml Stout-Bier
- 125 g Dinkelmehl
- 1 Msp. Kreuzkümmel

Eier trennen und dabei die Eigelbe sowie ein Eiweiß auffangen. Zweites Eiweiß anderweitig verarbeiten. Mehl, Bier, 2 Eigelb, 1 Eiweiß, Rapsöl, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und einen glatten Teig herstellen.

1 Msp. Cayennepfeffer
1 EL Rapsöl
Neutrales Öl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brennnesselblätter abrausen, trockentupfen und durch den Bierteig ziehen. Anschließend in 200 Grad heißem Fett schwimmend ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Skyr-Brötchen:
180 g Skyr
1 Ei
1-2 EL Milch
150 g Dinkelmehl
½ Pck. (7,5 g) Backpulver
½ TL Salz

Skyr, Ei, Dinkelmehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, dann etwas Milch einarbeiten.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech portionieren und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis die Brötchen goldgelb sind.

Für die Garnitur:
1 Kapuzinerkresse-Blüte
2 Borretsch-Blüten
1 gelbe Ringelblume
1 essbare Rose

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Schiff

Crostini-Türmchen mit Tomate, paniertem Mozzarella, Basilikum-Pesto und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Crostini:

½ Ciabatta
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Ciabatta in sechs dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und die Brotscheiben hineinlegen und marinieren. Anschließend die Brotscheiben im vorgeheizten Backofen rösten.

Für die Tomaten:

20 Kirschtomaten
2 Schalotten
4 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Zucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren. Schalotten abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Schalotten mit Zucker hineingeben und warten bis es zu karamellisieren beginnt. Mit Balsamicoessig ablöschen und schließlich mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Für den Mozzarella:

2 Kugeln à 125 g Büffelmozzarella
2 Eier
20 g Parmesan
Chiliflocken, zum Würzen
75 g Semmelbrösel
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit geriebenen Parmesan vermengen.

Semmelbrösel in einen zweiten tiefen Teller geben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Mozzarella halbieren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Dann die Mozzarellahälften durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln wälzen.

Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Mozzarellahälften kurz ringsherum anbraten.



**PROFI
TIPP**

Panieren Sie den Mozzarella doppelt und backen Sie ihn anschließend schwimmend in Fett aus. So wird verhindert, dass der Käse beim Braten zerläuft und im besten Fall in Form bleibt.

Für das Pesto:

2 Bund Basilikum
4 Zweige Petersilie
2 mittelgroße Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
60 g Pecorino
2 kleine Prisen Chiliflocken
120 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blättchen

abzupfen. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Basilikum, Petersilie, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, 2 Prisen Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einem Multi-Zerkleinerer fein pürieren.

Pecorino fein reiben und unter das Pesto heben.

Ca. 2 Esslöffel Pesto für den Salat beiseitestellen.

Für den Salat:

100 g Wildkräutersalat
1-2 Limetten
Salz, aus der Mühle

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Kurz abtropfen lassen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Salat in eine Schüssel geben und mit Limettensaft und dem zuvor hergestellten Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:
2 Zweige Basilikum
6-8 essbare Blüten

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Blüten verlesen. Pesto kreisförmig auf einen Teller geben. Etwas Salat in die Mitte geben. Nun ein Türmchen bauen. Dafür abwechselnd eine Brotscheibe, Tomaten, eine Mozzarellahälfte und Salat stapeln. Türmchen mit etwas Salat sowie Basilikum und essbaren Blüten garnieren. Zur Stabilität einen kleinen Zahnstocher in das Gebilde stecken. Restlichen Salatblätter auf dem Teller anrichten und mit restlichen Pesto beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Larissa Kappek

Kürbissuppe mit Garnelenspieß, Croûtons und Milchschaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

500 g Hokkaido-Kürbis
200 g mehlig kochende Kartoffeln
35 g Schalotten
10 g Ingwer
½ rote Chilischote
1 Limette
400 ml Gemüsefond
100 ml Kokosmilch Light
1 TL Currypulver
Chiliflocken, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalottenwürfel darin dünsten, dann Kürbis und Kartoffelwürfel hinzugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren anschwitzen. Currypulver darüber stäuben und den Gemüsefond angießen. Gemüse zugedeckt bei mittlere Hitze 20 Minuten garen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind. Ingwer schälen. Kokosmilch angießen und den Ingwer hinzugeben. Alles mit einem Pürierstab fein mixen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Chilischote abbrausen, trockentupfen und klein schneiden. Suppe mit Chiliflocken, geschnittener Chili, Limettensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

8 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Schale, ohne Darm
2 Stangen Zitronengras
Chiliflocken, zum Würzen
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen abspülen und trockentupfen. Zitronengras abbrausen und trockenwedeln. Jeweils vier Garnelen auf eine Zitronengrasslange speißen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße pro Seite zwei Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chiliflocken bestäuben.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

Für den Milchschaum:

75 ml H-Milch, 3,5% Fett

Milch aufschäumen und auf der Kürbissuppe verteilen.

Für die Croûtons:

2 Scheiben Vollkornbrot
Butter, zum Braten

Butter in eine Pfanne geben und zerlassen. Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne geben und zu Croûtons rösten.

Die Suppe in einem Glas anrichten, den Garnelenspieß darauflegen, den Milchschaum auf der Suppe verteilen und die Croûtons in einer extra Schale anrichten.



Franziska Meier

Gebackene Feige mit Roquefort, Feigen-Confit, Parmesan-Crumble, Pflücksalat und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für die gebackene Feige:

2 Feigen
40 g Roquefort

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Feigen putzen und von oben kreuzartig einschneiden, sodass Viertel entstehen. Der Boden sollte allerdings nicht durchgeschnitten sein und die Viertel zusammenhalten. Dann mit dem Roquefort füllen. Für 5-8 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft backen.

Für das Confit:

2 Feigen
2 kleine Schalotten
10 g Butter
1 EL Himbeeressig
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten schälen und klein schneiden. Feigen putzen und klein schneiden. Butter in einem Kochtopf schmelzen und die Schalotten kurz darin anschwitzen. Dann Feigen dazugeben und mit Zucker, 1 EL Wasser und Essig bis zu 5 Minuten köcheln lassen, sodass ein dickes Kompott entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesan-Crumble:

20 g Parmesan
50 g weiche Butter
100 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan grob reiben. Parmesan, Butter, Mehl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Fingerspitzen bearbeiten, um Streusel herzustellen. Streusel auf ein Backblech platzieren und 5-8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für den Parmesanchip:

40 g Parmesan

Parmesan reiben. Mit Hilfe eines Servierringes zwei kleine Kreise auf einem mit Backpapier belegtem Backblech aus dem geriebenen Parmesan formen. Blech in den vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Umluft schieben und für maximal 5 Minuten hineingeben. Dann aus dem Ofen nehmen, Käsetaler gleich vom Backblech ziehen und auf eine kalte Fläche geben zum Abkühlen geben.

Für den Salat:

50 g Pflücksalat
4 Scheiben Serrano Schinken
3 EL Kürbiskerne
1 TL Dijon-Senf
2 EL Essig
3 EL Olivenöl

Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Senf, Essig und Olivenöl verrühren und den Salat damit marinieren. Kürbiskerne anrösten und über den Salat geben. Schinken anlegen.

Einen Servierring auf die Teller setzen und zunächst mit je zwei Esslöffel Crumble und Feigen-Confit. Die gebackene Feigen obendrauf setzen und mit Salat servieren.