▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Juni 2019 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller

Uta Golz

Carpaccio von der Roten Bete mit Orangen-Vinaigrette, Mönchsbart und gerösteten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:
2 kleine, vorgegarte Knollen Rote Bete
½ Knoblauchzehe
1 Orange
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Feigensenf
1 EL Honig
1 EL Orangenlikör
1 EL weißer Balsamico
50 g Walnüsse
100 g Parmesan
½ Bund glatte Petersilie
Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete mit einem Trüffelhobel in feine Scheiben schneiden.

Zesten aus der Orangenschale reißen und zur Seite stellen.

Die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zum Saft die gleiche Menge Olivenöl zugeben. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit Honig, Senf, Feigensenf, Salz und Pfeffer, Orangenlikör und Balsamico zum Orangen-Öl-Gemisch geben. Alles miteinander gut vermischen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und in etwas kleinere Stücke brechen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken.

Den Parmesan hobeln.

Die Rote Bete Scheiben auf dem Teller in konzentrischen Kreisen legen, mit der Vinaigrette übergießen, zuerst die Walnüsse, dann den Parmesan und die Petersilie und zum Schluss die Orangenzesten drüberstreuen.

Für den Salat:
1 Bund Mönchsbart
40 g Parmesan, zum Hobeln
1 Sardellenfilet
½ Schalotte
½ rote Chili
½ Knoblauchzehe
1 EL weißer Balsamico
1 EL Olivenöl
¼ TL Dijonsenf
1 TL Yuzu-Konfitüre
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom Mönchsbart nur die jungen, dünnen Stiele verwenden und etwa 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Schalotte, Knoblauch, Chili und das Sardellenfilet fein würfeln, in Olivenöl kurz anbraten, mit dem Essig ablöschen und vom Herd ziehen. Senf und Yuzu zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und über den warmen Mönchsbart geben.

Den Salat anrichten und Parmesanspäne darüber hobeln.

Alternative in der Sendung:
¼ Bund grüner Spargel
40 g Spinat
40 g Meeresspargel

Anstatt des Mönchsbarts blanchierte Uta den Meeresspargel und klein geschnittenen grünen Spargel in Salzwasser. Der Spinat wurde abgebraust, trockengewedelt und fein gehackt.

Die Dressing-Rezeptur blieb ansonsten unverändert.

Viktoria Rink

Peruanische Tapas

Ceviche vom Bachsaibling mit Kokos und Apfel & Causa criolla & Empanada de carne y queso

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:
2 Bachsaiblingsfilets ohne Haut à 120 g
½ rote Zwiebel
½ Granny-Smith-Apfel
4 Limetten, davon der Saft
100 ml cremige Kokosmilch
½ Bund Koriander
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Limettensaft mit Kokosmilch glatt rühren. Das Bachsaiblingsfilet waschen, trockentupfen und in keine Würfel schneiden. Den Apfel fein hobeln.

Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Causa criolla:
1 Hähnchenkeule
300 g mehlig kochende Kartoffeln
2 Limetten
½ Avocado
½ rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rosinen
2 EL Butter
2 TL edelsüßes Paprikapulver
½ Bund Minze
½ Bund Koriander
1 Muskatnuss, zum Reiben
Chili, aus der Mühle
3 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenkeule waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver großzügig würzen. In einem Bräter kurz scharf in Olivenöl anbraten und anschließend mit Knoblauch und Olivenöl 20 Minuten im Ofen garen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in ausreichend Salzwasser garen. Die Kartoffeln grob zerstampfen etwas Butter hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer etwas abschmecken.

Avocado und Zwiebel feinhacken und mit Limettensaft, Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer vermengen.

Hähnchen aus dem Ofen nehmen und von der Keule zupfen bzw. in kleine Stücke schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und als Garnitur zur Seite stellen.

In einem Servierting abwechselnd Kartoffelstampf, Hähnchen und Avocado schichten und leicht andrücken.

Für den Empanada-Teig:
75 g Weizenmehl
75 g Maismehl
3 EL Milch
½ Ei
1 TL Zucker
20 g Margarine
3 EL Olivenöl
1 TL feines Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Beide Mehlsorten mit Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Margarine, Milch, Ei und Öl hineingeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Teig ca. 3 mm dick auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einer Schüssel Teigkreise ausstechen. In die Mitte des Kreises ca. 1 EL der Füllung legen. In der Mitte zusammenklappen und mit der Gabel die Ränder festdrücken. Vor dem Backen mit etwas Eigelb bestreichen.

Auf einem Backblech ca. 15 Minuten goldgelb ausbacken.

Für die Füllung:
80 g Hackfleisch vom Schwein
120 g Hackfleisch vom Rind
100 g Feta
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g entkernte Kalamata-Oliven
½ Karotte
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte und Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Oliven fein hacken. Alles zusammen in der Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Das Hackfleisch hinzugeben und ca. 10 Minuten anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Vom Herd nehmen und den Feta hineinbröseln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mark Christen

Geflügelleber auf gebratenem Brioche mit warmem Birnenkompott, gebratenen Frühlingszwiebeln und röscher Pumpernickel-Erde

Zutaten für zwei Personen

Für die Geflügelleber:
240 g Gänseleber
1 Schalotte
8 Blätter Salbei
½ EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Schalotten mit Salbei darin anbraten.

Die Gänseleber in Scheiben schneiden, dazugeben und etwa 2 ½ Minuten anbraten und herausheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln:
2 kleine Frühlingszwiebeln mit Grün
1 EL Olivenöl
¼ TL Selleriesalz

Die Frühlingszwiebeln im Olivenöl scharf anbraten, mit Selleriesalz abschmecken, beiseite stelle und warmhalten.

Für den Birnenkompott:
¼ Broiche
1 Birne
1 Knoblauchzehe
1 EL Honig
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Die Birne schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Das Brot in 1 cm dicke Scheibe schneiden und rund ausstechen.

Die Brotscheiben in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter, angedrücktem Knoblauch und Honig langsam goldbraun braten.

Mit Salz abschmecken.

Für die gerösteten Pumpernickel:
2 Scheiben Pumpernickel
2 EL Reisessig
¼ TL Zucker
1 TL Butter
Meersalz, zum Würzen

Den Pumpernickel in einem Mixer fein bröseln. In einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Zucker leicht knusprig braten.

Mit Reisessig und Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:
10 helle Trauben ohne Kerne
10 ml Williams-Christ-Brand

Die Trauben halbieren und in einem Topf mit dem Schnaps einige Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den beschwipsten Trauben garnieren und servieren.

Lubina Jeschke

Zweierlei vom Lachs

Tatar mit Avocado &
Filet im Sesammantel mit Wasabi-Brokkoli-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachsfilets:
2 Lachsfilet ohne Haut á ca. 125 g
1 Limette, davon 1 TL Saft
1 EL helle Sesamsaat
1 EL schwarz Sesamsaat
1 EL Sesamöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Schwarze und weiße Sesamsaat auf ein flachen Teller geben und mischen. Lachs waschen, trocken tupfen und einseitig in Sesamsaat wenden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Mit Limettensaft beträufeln und leicht salzen.

Für das Brokkoli-Püree:
1 kleiner Brokkoli á 400 g
1 ½ TL Wasabi-Paste
20 g Wasabi-Erdnüsse, zum Garnieren
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
2 Zweige Basilikum
25 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoliröschen von den Stielen schneiden. Röschen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten weich garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Wasabi Erdnüsse klein hacken. 20 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Brokkoli, Basilikum, Mineralwasser und Wasabi-Paste hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei milder Hitze warm halten. Mit gehackten Wasabi-Erdnüssen bestreuen.

Für das Lachstatar:
1 Lachsfilet ohne Haut á 120 g
1 Avocado
1 Frühlingszwiebel
1 Limette, davon 1 TL Saft
2 TL asiatische Chilisauce
2 Zweige Koriander
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chilisauce vorsichtig abschmecken.

Vor dem Servieren Limettensaft zugeben und umrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Schumann

Meeresfrüchte-Muffins mit Kräuter-Mayonnaise und Rucola-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Muffins:
75 g küchenfertige Riesengarnelen
1 Calamaretti-Tube
200 g vorgegarte Miesmuscheln
2 Stangen Frühlingslauch
150 g junger Gouda am Stück
250 g junger Blattspinat
3 Eier
200 g Sahne
1 Muskatnuss, zum Reiben
½ Bund glatte Petersilie
10 Halme Schnittlauch
½ Bund Dill
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden und vom Darm befreien. Die Calamaretti-Tuben unter fließendem Wasser ausspülen, das Rückgrat entfernen und die äußere Haut abziehen. Die Miesmuscheln aus der Schale lösen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit den Meeresfrüchten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, salzen und pfeffern.

Den Gouda fein würfeln. In die Muffinförmchen etwas Blattspinat geben, darauf ein wenig Käse. Dann die angeschwitzten Meeresfrüchte. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen, fein hacken und mit dem Grün des Frühlingslauchs zur Eimasse geben. Die Masse über die Meeresfrüchte in die Muffinförmchen geben und den übrigen Käse drüberstreuen.

Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Für den Salat:
150 g Rucola
100 g Kirschtomaten
1 Frühlingszwiebel
50 g Pinienkerne
20 ml weißer Balsamico
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit dem Rucola und den halbierten Kirschtomaten mischen. Mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Den Salat auf einem Teller anrichten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat geben.

Für die Mayonnaise:
200 ml Sonnenblumenöl
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, davon der Saft
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
½ Bund Dill
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei, Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben, einen Pürierstab auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen bis eine homogene Creme entstanden ist.

Dill und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Die Mayonnaise mit den Kräutern vermengen und nochmals mit dem Pürierstab durchmixen.

Für die Garnitur:
4 essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten dekorieren und servieren.