▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2025 ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs

Andreas Scholten

Marokkanischer Couscous mit gerösteten Linsen, Tomaten-Chutney und Tahinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:
100 g Couscous
1 Knoblauchzehe
1 Limette, 1 EL Saft
200 ml Gemüsefond
30 g getrocknete Datteln
30 g getrocknete Aprikosen
15 g Rosinen
15 g naturbelassene braune Mandeln
10 g naturbelassene geschälte Pistazien
1 TL Pinienkerne
½ TL Garam Masala
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gerebelter Koriander
½ TL Kurkuma
½ TL Zimt
1/3 TL Salz
2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/und Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond aufkochen. Kurkuma und Couscous in einem Topf anrösten und dann Gemüsefond dazugießen. Couscous abgedeckt mit einem Handtuch für 10 Minuten ziehen lassen. Diesen im Anschluss mit einer Gabel auflockern.

Limette pressen und Knoblauch abziehen. Beides mit Olivenöl, ½ TL Kreuzkümmel, Salz, Koriander und Zimt vermischen und die Ölmischung anschließend in Couscous unterrühren. Datteln, Aprikosen, Mandeln und Pistazien grob hacken. In einer großen Pfanne zuerst die Mandeln in etwas Öl 2-3 Minuten anrösten. Danach Pistazien, Pinienkerne, Datteln, Aprikosen, Rosinen und Garam Masala sowie ½ TL Kreuzkümmel hineingeben. Unter mehrmaligem Rühren weitere 2-3 Minuten anrösten. Couscous hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Für die gerösteten Linsen:
80 g vorgekochte Berglinsen, aus der Dose
½ EL Olivenöl
½ TL Knoblauchgranulat
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Salz

Linsen mit Öl, Salz, Paprikapulver und Knoblauch vermengen, auf ein Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen für 20 Minuten geben. Nach 12 Minuten einmal gut durchmischen. Tipp: in der Heißluftfritteuse werden sie noch ein Stück knuspriger.

Für das Chutney:
300 g mittelgroße Rispen-Tomaten
1 Knoblauchzehe
2-3 cm Ingwer
½ Limette, Saft
2 TL Ahornsirup
½ TL Fenchelsamen
½ TL Kümmelsamen
½ TL Chiliflocken
½ TL Kurkuma
½ TL Salz

Tomaten grob stückeln. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und kleinwürfeln. Fenchel und Kümmel in Öl 2 Minuten anrösten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Ahornsirup karamellisieren. Tomaten hinzugeben, Deckel draufgeben und 20 Minuten köcheln lassen. Danach Kurkuma, Limettensaft und Salz dazugeben. Dabei Chutney etwas zerstampfen. Nochmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für die Tahinsauce:
1 kleine Knoblauchzehe
½ Limette, Saft & Zeste
100 g ungesüßter Sojajoghurt
15 g helles Tahin
1 TL Ahornsirup
1/3 Bund Dill
1/3 TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

Dill hacken, Knoblauch pressen und alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Für die Garnitur:
4 Zweige Dill

Nach Geschmack Dill zupfen und zum Verzieren verwenden.

Das Gericht in Schalen anrichten und servieren.

Bianca Beckmann

Flambierte Blutwurst mit frischem Krautsalat und Polenta-Ziegenkäse-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Blutwürste:
¼ geräucherte Blutwurst
10 ml süßer Rum

Die Blutwurst in Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie warm und leicht gebräunt ist. Das dauert ca. 5 Minuten pro Seite. Danach leicht abkühlen lassen.

Süßen Rum in die Pfanne gießen und vorsichtig anzünden, um die Wurst zu flambieren. Warten, bis der Alkohol verbrannt ist.

Für den Krautsalat:
250 g Weißkohl
1 Karotte
1 kleine Zwiebel
20 g getrocknete blaue Weinbeeren
25 ml weißer Balsamicoessig
25 ml Sonnenblumenöl
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl und Karotte raspeln, Zwiebel abziehen, alles klein schneiden und mit den Weinbeeren in eine große Schüssel geben.

Essig, Sonnenblumenöl, Zucker, etwas Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und erhitzen, bis der Zucker sich auflöst. Die heiße Marinade über das Gemüse gießen und gut vermischen. Optional auch etwas mit den Händen kneten.

Krautsalat ziehen lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta-Ziegenkäse-Chips:
50 g Polenta
50 g fester Ziegenkäse, am Stück
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Polenta mit 300 ml Wasser und etwas Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren für 5 Minuten aufkochen. Ziegenkäse reiben. Nach 4 Minuten hinzugeben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Polenta auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und vollständig auskühlen lassen. Das Ganze wird mit Öl bestrichen und mit einer Form von ca 10 cm Durchmesser ausgestochen und geviertelt. Stücke in heißem fett knusprig frittieren.

Für die Garnitur:
1 Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebel putzen, in Scheiben und den grünen Teil des Gemüses in Streifen schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Crhak

Thunfisch-Tatar mit Avocado, Mango-Salat, Limetten-Mayonnaise und Wan-Tan-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
200 g Thunfischfilet, ohne Haut
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Schnittlauch
½ Limette, Schale
3 EL Sojasauce
1 TL Sweet-Chili-Sauce
1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam
1 TL dunkles Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Thunfischfilet in gleich große kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den grünen Teil für die Garnitur aufbewahren. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden. Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale der halben Limette mit einer feinen Reibe abziehen.

Hellen Sesam rösten. Sojasauce mit der Sweet-Chili-Sauce und dem Sesamöl vermischen. Weißen und schwarzen Sesam hinzugeben. Nun den Thunfisch mit dem weißen und hellgrünen Teil der Frühlingszwiebel, dem Schnittlauch und dem Dressing gut vermischen und mit der Marinade bedeckt ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado:
1 reife Avocado
½ Limette, Saft
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado würfeln. Zusammen mit dem Saft einer halben Limette, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und gut abschmecken.

Für den Mango-Salat:
1 reife Mango
½ rote Chilischote
1 Limette, Saft & Schale
2 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Etwas Chili (je nach gewünschtem Schärfegrad) von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Koriander fein hacken. Mango mit Limettensaft, Limettenabrieb, Chili und Koriander mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Limetten-Mayonnaise:
½ Knoblauchzehe
1 Limette, Saft & Abrieb
1 Ei
1 ½ TL Dijonsenf
Ca. 110 ml neutrales Pflanzenöl
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Schale der Limette mit einer feinen Reibe abreiben, den Saft auspressen. Knoblauch abziehen, pressen und ganz fein hacken. Ei, Senf, Knoblauch und einen Spritzer Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Öl bedecken. Stabmixer bis auf den Boden setzen. Dann anfangen zu mixen, bis sich die unteren Zutaten vermischt haben und die Mayonnaise langsam anfängt zu binden. Stabmixer unter Rühren langsam nach oben ziehen. Je nach gewünschter Konsistenz noch mehr Öl dazu geben. Je mehr Öl, desto dicker wird die Mayonnaise. Jedoch nicht zu viel rühren, da die Bindung sonst wieder verloren gehen kann. Mayonnaise mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken.

Für die Wan-Tan-Chips:
240 g Weizenmehl
Maisstärke, zum Ausrollen
Öl, zum Frittieren
½ TL Salz

150 ml Wasser aufkochen und kurz etwas abkühlen lassen. Mehl und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde bilden, das heiße Wasser hineingeben und mit einer Küchenmaschine ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Maisstärke auf die Arbeitsfläche streuen. Teig von Hand nochmal kurz durchkneten. In Frischhaltefolie ca.

Salz, aus der Mühle

15 Minuten ruhen lassen. Mit einem Nudelholz zu ganz dünnen Platten ausrollen. Mit einem Pizzaschneider in kleine Dreiecke schneiden. In der Fritteuse mit heißem Öl für ca. 3 Minuten frittieren, dabei einmal umdrehen. Nicht zu dunkel werden lassen. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für die Garnitur:
½ Frühlingszwiebel, von oben
Kresse, zum Garnieren
2 EL heller Sesam
2 EL schwarzer Sesam

Thunfischtatar in einen Servierring füllen. Darauf die Avocado geben. Danach eine Schicht des Mango-Salates. Dann den Servierring entfernen. Auf das Türmchen hellen und dunklen Sesam streuen. Die grünen Frühlingszwiebelringe und Kresse darüber streuen. Mayonnaise in Tupfen um das Türmchen verteilen. Wan-Tan-Chips dazu anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Thunfisch, Echter Bonito, ist laut WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Januar 2025):*

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indonesien FAO 57 Handleinen und Angelleinen.

Michael Krämer

Spanische Tapas: Garnele in Knoblauchöl & Krokette mit Serranoschinken & Kalbsniere in Sherry-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:
2 große Black Tiger Garnelen
3 Knoblauchzehen
2 getrocknete, kleine Chilischoten
½ Zitrone, Saft
2 Zweige glatte Petersilie
160 ml natives Olivenöl
½ TL Pimentón de la vera
½ TL Chiliflocken
½ TL Fleur de Sel

Den Backofen auf 165 Grad vorheizen.

Garnelen in einer Schüssel mit Pimentón de la Vera, Chiliflocken und Zitronensaft marinieren. Olivenöl in einen kleinen, feuerfesten Tonform einfüllen und im Ofen erwärmen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. 5 Minuten vor dem Servieren eine getrocknete kleine Chilischote und Knoblauch in Tontopf hinzugeben. 3 Minuten vor dem Servieren den Tontopf aus Backofen nehmen und marinierte Garnelen in das heiße Öl legen. Garnelen darin für 3 Minuten ziehen lassen, bis sie gar, aber noch saftig sind. Kurz vor dem Servieren die Garnelen mit frisch gehackter Petersilie und einer Prise Fleur de Sel bestreuen.

Für die Kroketten:
80 g Serranoschinken
½ Limette, Saft
2 Eier
25 g Butter
170 ml Milch
1 EL Sherry
60 g Mehl
100 g Semmelbrösel
½ EL Olivenöl
Öl, zum Frittieren
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Serranoschinken in kleine Stücke schneiden und mit einem locker aufgeschlagenen Ei und einem zusätzlichen Eigelb vermischen. Butter zusammen mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, bis die Mischung schaumig wird. Mehl einrühren und mit einem Schuss kalter Milch zu einer glatten Masse verrühren. Pfanne von der Kochplatte nehmen und die restliche Milch nach und nach hinzufügen. Anschließend die Masse noch einmal kurz aufkochen lassen und erneut von der Herdplatte nehmen. Nun die Ei-Schinken-Mischung unter die Masse rühren und mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Muskat würzen. Danach einen Moment abkühlen lassen. Mit einem Löffel kleine Nocken aus der Masse ausstechen und diese in Semmelbrösel wenden, bis sie gleichmäßig paniert sind. Die Nocken im heißen Frittierfett goldgelb ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren die Nocken mit frischem Limettensaft und einem Spritzer Sherry verfeinern.

Für die Kalbsnieren:
350 g küchenfertige Kalbsniere
½ rote Paprika
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
300 ml Sherry Fino
100 ml Gemüsefond
2 Zweige glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt
Mehl, zum Bestäuben
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch zusammen mit Schalotte und einem Lorbeerblatt in einer Pfanne mit der Hälfte des Öls andünsten. Anschließend mit Mehl bestäuben und mit Fond sowie 100 ml Sherry ablöschen. Niere in feine Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer zweiten Pfanne mit dem restlichen Öl kurz anbraten. Paprikastreifen hinzufügen und ebenfalls mit 200 ml Sherry ablöschen. Nun die vorbereitete Zwiebelsauce aus der ersten Pfanne hinzufügen und die Mischung etwas reduzieren lassen. Alles in einem Tontopf anrichten und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Die Tapas in kleinen Tonschalen anrichten und servieren.

Tropische Garnelen sind vom WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei) und Tiger-Garnele (Penaeus monodon)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei)

Rebecca von Kuk

Erbsen-Avocado-Tatar mit gebratener Seezunge, Garnele und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
200 g Erbsen
1 reife Avocado
1 Schalotte
2 Limetten, Abrieb & Saft
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Erbsen in kochendem Wasser kurz blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Schalotte abziehen und kurz andünsten. Avocado in kleine, etwa Erbsengroße Würfel schneiden und Schnittlauch hacken. In einer Schüssel Erbsen, Avocado, Scharlotte und Schnittlauch vermengen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken.

Für den Brotchip:
¼ Weißbrot
Butter, zum Anbraten
Keimöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine dünne Scheibe vom Brot abscheiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot von beiden Seiten knusprig braten. Wenn der Chip fast fertig ist, etwas Butter hinzufügen. Auf einem Küchentuch entfetten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Seezunge und Garnele:
1 Seezungenfilet, ohne Haut
2 geschälte und entdarmte Garnelen
Keimöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Seezungenfilet halbieren. Öl in eine Pfanne geben und Seezunge und Garnelen scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
1 Stiel Schnittlauch

Schnittlauch zu einer Schleife um das Erbsentatar binden.

Das Tatar in einem Ring geben und gemeinsam mit den anderen Komponenten auf einem Teller servieren.

PROFI TIPP

Tropische Garnelen sind vom WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei) und Tiger-Garnele (Penaeus monodon)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei)

Seezunge wird vom WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025):*

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24), Nordsee (ICES 4), Ärmelkanal

(ICES 7.d-e), Biskaya (ICES 8a-b), Portugiesische Küste (ICES 9.a) Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze