▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juni 2019 ▪
"Salate" mit Nelson Müller



Uta Golz

Lauwarmer Glasnudelsalat mit Garnelen, Zitronengras und Sesamöl

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:
200 g breite Glasnudeln
2 Stängel Zitronengras
1 mittelreife Mango
2 Karotten
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
1 kleine rote Chili
75 g Zuckererbsenschoten
1 Knolle Ingwer à 2 cm
2 Limetten, davon der Saft
1 Bund Koriander
1 EL brauner Zucker
3 EL geröstetes Sesamöl
Fleur de Sel, zum Abschmecken

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen. Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses fein schälen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und schälen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und fein schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sesamöl in der Pfanne erhitzen, Chili, Zitronengras und Ingwer anschwitzen, dann die Frühlingszwiebeln zugeben, danach die Paprika und zum Schluss nur ganz kurz die Zuckerschoten und die Karottenstreifen. Salz zugeben, Zucker einstreuen, mit Limettensaft ablöschen, kurz karamellisieren lassen und vom Herd ziehen.

Die Glasnudeln abgießen, mit dem Gemüse vermengen, Koriander untermischen und beiseite stellen.



Nudeln in Salaten sind echte Schlingel!

Das Dressing für Ihren Nudelsalat dürfen Sie ruhig etwas überwürzen, da die Nudeln recht viel Würze, Schärfe und Aromen aus dem Dressing saugen.

Für die Garnelen:
6 küchenfertige Riesengarnelen
½ Knoblauchzehe
1 kleine getrocknete Chili
1 Limette, davon Saft und Zesten
2 EL Agavendicksaft
3 EL geröstetes Sesamöl
Fleur de Sel, zum Abschmecken

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Sesamöl und Chili erhitzen, Garnelen scharf anbraten, Knoblauch und Fleur de Sel zugeben, mit Limettensaft ablöschen und mit Agavendicksaft karamellisieren.

Die Garnelen auf dem Salat anrichten, mit Koriander und Limettenzesten bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mark Christen

Salat von Fenchel und Steinbutt mit rosa Grapefruit, Pata-Negra-Schinken und geröstetem Pumpernickel

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbutt:
2 Steinbuttfilets á 100 g
2 rosa Grapefruits
1 Zitrone, davon 1 EL Saft
2 EL Nussöl

Steinbuttfilets in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz in Nussöl von allen Seiten anbraten. Grapefruitsaft dazugeben, den Fisch kurz ziehen lassen und aus der Pfanne nehmen. Den Sud aus der Pfanne zur Seite stellen.

Eine Grapefruit filetieren und die Filets in Stücke schneiden. Die andere Frucht halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

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

Die Pumpernickel-Scheiben von Hand fein zerreiben. In wenig Butter und etwas Zucker in der Pfanne leicht knusprig braten.

Mit Reisessig und Meersalz abschmecken.

Für den Schinken:
2 Scheiben Pata-Negra-Schinken

Den Schinken zwischen zwei Blättern Backpapier in einer Pfanne knusprig garen, dann in längliche Dreiecke schneiden.

Für den Fenchelsalat:
1 Fenchel mit Grün
1 rosa Grapefruit
4 EL Traubenkernöl
½ TL Fenchelsamen
½ TL ganzer Kümmel
1 Limette, davon der Saft
10 ml Absinth
Salz, aus der Mühle

Den Fenchel waschen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen, den Kümmel, das Salz und den Saft der Limette hinzugeben. Ein paar Spritzer Absinth hinzugeben, gut mischen und ziehen lassen. Nach 10 Minuten das Traubenkernöl hinzugeben und gut durchmischen. Mit dem Pfeffer abschmecken und nach Bedarf nochmals nachsalzen. Die Grapefruit filetieren, in kleinere Stücke schneiden und hinzugeben.

Für die Garnitur:
4 Zweige Dill
Meersalzflocken, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Steinbutt mit Meersalz würzen, mit den Schinkendreiecken und Grapefruitstücken arrangieren. Mit dem Sud nappieren, den schwarzen Pfeffer aufstreuen und mit etwas Dill garnieren. Die gerösteten Pumpernickel rundherum verteilen.



Lubina Jeschke

Caesar Salad im Parmesankörbchen mit gegrilltem Maishähnchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Parmesankörbchen:
75 g Parmesankäse

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Je zwei Kreise auf jedem Bogen Parmesan ausstreuen und leicht andrücken. Blechweise nacheinander im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und Parmesantaler sofort mittig auf je eine umgedrehte Schüssel legen.

Für den Salat:
300 g Romanasalat
20 g Parmesan

Den Romanasalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel anrichten.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe in feine Plättchen hobeln.

Für das Dressing:
2 Eier, davon das Eigelb
3 Anchovis
1 TL Akazienhonig
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon 2 EL Saft
2 TL Dijon-Senf
100 ml Rapsöl
50 g Parmesan

Die Zutaten für das Dressing sollten alle Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise besser gelingt.

Das Eigelb, Zitronensaft und Senf in einer hohen Schüssel mit dem Stabmixer gut verrühren. Nach und nach das Öl zugeben und ständig weiterrühren.

Wenn die Mischung emulgiert ist und eine cremige Mayonnaise entstanden ist, Anchovis, Honig und Knoblauch zugeben und mit dem Stabmixer glatt rühren. Etwa 6 EL geriebenen Parmesan vorsichtig unterheben.



Einen Masterplan für die perfekte Konsistenz eines Dressings gibt es vermutlich nicht. Beim Caesar Salad darf es ruhig ein cremiges Dressing sein, dann weichen die Salatblätter nicht zu schnell durch und die Inhaltsstoffe bleiben auf der Zunge sehr gut wahrnehmbar.

Für die Croûtons und Pinienkerne:
2 EL Pinienkerne
2 Scheiben Toastbrot
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne rösten. Herausnehmen und beiseitelegen.

Die Rinde vom Toast abschneiden. Die Brotscheiben in kleine Würfel schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel in das heiße Fett geben und bei mittlerer Hitze rösten, bis sie gleichmäßig braun sind.

Dabei die Pfanne immer wieder schwenken oder die Croutons mit einem Löffel umrühren. Die fertigen Croûtons aus der Pfanne nehmen und sie auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend mit etwas Salz würzen.

Für die Hähnchenbrust:
200 g Maishähnchenbrust mit Haut
¼ TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Maishähnchenbrust waschen, trocken tupfen, mit edelsüßem Paprikapulver würzen und durchmischen.

In einer Grillpfanne das Öl erhitzen und die Maishähnchenbrust kurzscharf anbraten, danach die Temperatur runter schalten. Bei mittlerer Hitze die Hühnerbrustfiletstreifen saftig zu Ende braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Schumann

Bunter Sommersalat mit Wildkräutern, Hähnchenstreifen, Spargel und Senfdressing

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:
100 g gemischter Wildkräutersalat mit Blüten
50 g Rucola
¼ Salatgurke
10 Kirschtomaten
1 EL Radieschen-Sprossen
6 Himbeeren
6 Brombeeren
4 Erdbeeren

Die Gurke waschen, trocknen, längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse grob auskratzen. Die Tomaten waschen, trocknen und vierteln. Den Salat waschen, trockenschleudern und mischen.

Die Beeren waschen, trocknen und halbieren.

Für die Hähnchenbrust:
1 Hähnchenbrust à 180 g
1 Knoblauchzehe
1 rote Chili
2 Zitronen, davon der Saft
2 EL Olivenöl

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. In einer Schüssel das Fleisch mit Knoblauch, Chili, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.

Für das Dressing:
2 EL süßer Senf
100 ml dunkler Balsamico
1 EL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Komponenten für das Dressing in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Alle Komponenten des Salates, außer den Beeren, mit dem Dressing marinieren.



Kennen Sie das auch? Mal ist das Salatdressing zu sauer, mal zu süß, mal zu bitter. Mein Tipp: Probieren Sie Ihre angerührte Vinaigrette immer mit einem Salatblatt oder auf dem Hauptbestand Ihres Salates.

So können Sie viel besser abschätzen, ob das Dressing den gewünschten Effekt erzielt.

Für den Spargel:
6 Stangen grüner Spargel
4 EL Pankobrösel
2 Eier
4 EL Mehl
4 EL Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spargel im unteren Drittel schälen.

Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spargelstangen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren.

Den Spargel in reichlich Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.