| Die Küchenschlacht - Menü am 23. August 2016 |
Vorspeise mit Nelson Müller

Vorspeise: „Holunderblüten-Zwiebel mit Roggen-Crumble, Käsebouillon und Wildkräuter-Salat“ von Tobias Beck

Zutaten für zwei Personen

Für die Holunderblüten-Zwiebel:

2	rote Zwiebeln
1 L	Holunderblütenessig
100 ml	Apfelessig

Für die Käse-Boullion:

500 g	Heukäse
	Salz, aus der Mühle

Für das Roggen-Crumble:

250 g	Roggenbrot
50 ml	Rote Bete Saft
20 g	Butter
5 g	getrocknete Brennnessel
5 g	getrocknete Kamille
	Meersalz, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wildkräuter-Salat:

400 g	frische Wildkräutermischung
1 EL	Holunderblütenessig
1 EL	Holunderblütensirup
1 EL	Waldhonig
2 EL	Apfelsaft
1 TL	Dijonsenf
5 EL	Traubenkernöl

Für die Garnitur:

	Frische Holunderblüten

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Holunderblütenessig mit Apfelessig in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Wasser in einen anderen Topf geben und ebenfalls auf mittlerer Stufe erhitzen.

Für die Käsebouillon den Käse sehr fein schneiden und in 500 ml Wasser erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend die Flüssigkeit durch ein Leinentuch absieben.

Für die Holunderblüten-Zwiebel die Zwiebel abziehen und den Boden abtrennen. Anschließend die Zwiebel im Ganzen in den Topf mit Holunderblütenessig geben, leicht köcheln lassen.

Für das Roggen-Crumble Butter in kleiner Pfanne schmelzen lassen. Das Roggenbrot in kleine Stücke hacken und mit Rote Beete Saft, Salz und geschmolzener Butter sehr grob vermengen. Dann auf ein Backblech geben und im Ofen 10-15 min rösten. Nach dem Rösten mit Brennnessel und Kamille vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochte Zwiebel aus dem Topf herausnehmen und die einzelnen Schalen der Zwiebel herauslösen.

Für das Salatdressing Dijonsenf, Apfelsaft, Waldhonig, Holunderblütensirup und Holunderblütenessig vermengen. Mit Traubenkernöl mixen. Ein wenig Dressing für die Garnitur beiseite stellen.

Für den Salat Wildkräuter abspülen und trockenschleudern. Mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnitur frische Holunderblüten ebenfalls mit etwas Dressing marinieren.

Zwiebelschalen und Roggen-Crumble auf Tellern anrichten. Dazu Käsebouillon in einer Sauciere reichen. Den Wildkräuter-Salat dazu geben und zusammen servieren.

Vorspeise: „Gebratene Blutwurst mit pochiertem Ei und Wachtelbohnen auf Kartoffel-Feldsalat“ von Tamara Marina Fritz

Zutaten für zwei Personen

Für die gebratene Blutwurst und das pochierte Ei:

300 g	Blutwurst
1	Ei
4 EL	Butter

Für die Wachtelbohnen:

15 g	frische, weiche Wachtelbohnen

Für den Kartoffel-Feldsalat:

150 g	festkochende Kartoffeln
30 g	Feldsalat
1	kleine Zwiebel
3 EL	Sonnenblumenöl
6 EL	Apfelessig
2 EL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Fladenbrot:

100 g	Mehl
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

2 EL	Balsamicocreme

Zubereitung

Für die Wachtelbohnen einen Topf aufsetzen und die Bohnen für etwa 20 Minuten weich kochen, abseihen und etwas abkühlen lassen.

Für den Kartoffel-Feldsalat Kartoffeln schälen und kleinschneiden. In Salzwasser weich garen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zucker, Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer vermengen und die geschnittene Zwiebel dazugeben.

Für die Blutwurst diese in gleichmäßige Scheiben schneiden. 2-3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Blutwurstscheiben darin von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Für das Fladenbrot Mehl mit einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Danach 40 ml Wasser dazugeben und zu einem Teig kneten. Anschließend kleine Kugeln daraus formen, platt drücken und in einer Pfanne mit Öl ausbacken.

Für das pochierte Ei dieses etwa eine Minute in Wasser kochen und herausnehmen. Anschließend in einem Topf mit Wasser und einem Schuss Essig das Ei pochieren.

Weichgekochte Bohnen mit Salat und Kartoffeln vermengen, durch die Salatmarinade ziehen und auf dem Teller anrichten. Blutwurststücke und das pochierte Ei darauf geben, Fladenbrot dazu reichen, mit Balsamicocreme garnieren und servieren.

Vorspeise: „Spargelsalat mit Rinderfiletstreifen“ von Wolfgang Heidkamp

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargelsalat:

250 g	grüner Spargel
½	rote Chilischote
½	Schalotte
½	Limette
50 ml	Reiswein
2 EL	helles Sesamöl
20 ml	helle Sojasauce
½ TL	brauner Zucker

Für die Rinderfiletstreifen:

2	Rinderfilet á 180 g
1 EL	helles Sesamöl
1 Bund	Thaibasilikum
2 Zweige	Koriander
1 Stange	Sellerie
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Spargelsalat das untere Drittel vom Spargel schälen und schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Chiliringen und Spargelstücken kurz in 2 EL heißem Öl anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und Reiswein darüber träufeln. 1-2 EL Sojasauce zufügen und zugedeckt etwa 5 Minuten leise gar dünsten.

Für die Rinderfiletstreifen Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten je 1-2 Minuten anbraten. Pfanne von der Flamme nehmen und mit etwas Sojasauce beträufeln. Mit Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne etwa 5 Minuten rosa gar ziehen lassen.
Etwas Schale von der Limette Reiben. Rest der Limette halbieren und auspressen. Abrieb und Limettensaft über den Spargel geben und abschmecken.
Koriander, Sellerie und Thaibasilikum abbrausen und trockentupfen. Koriander- und Basilikumblätter abzupfen und Sellerie kleinschneiden.

Den Spargelsalat mit Rinderfiletstreifen auf Tellern anrichten. Mit den abgezupften Kräutern garnieren und servieren.

Vorspeise: „Lachsfilet mit marinierten Gurkennudeln, Gurkensorbet und Blätterteigstange“ von Christel Frey

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2	Lachsfilet á 60 g, ohne Haut
1	Zitrone
30 g	Butter
	Salz, aus der Mühle

Für die Gurkennudeln:

½	junge Salatgurke
1	Zitrone
70 g	saure Sahne
1 Bund	Dill
	Salz, aus der Mühle
	Cayennepfeffer, aus der Mühle

Für die Marinade der Gurkennudeln:

200 g	reife Tomaten
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
80 g	saure Sahne
1 Bund	Dill
1 Zweig	Thymian
1 Bund	Basilikum
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gurkensorbet:

1	Salatgurke
50 g	Passionsfruchtpüree
30 ml	Glukose-Sirup
30 g	Zucker
2 Blatt	Gelatine
10 g	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Blätterteigstange:

1 Rolle	Blätterteig
1	Ei

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Marinade zuerst ein Tomatenconcassé herstellen. Dafür Tomaten etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser eintauchen und sofort in Eiswasser abschrecken. Haut und Kerne entfernen. Anschließend Tomaten vierteln. Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Gehackte Schalotte und Knoblauch gemeinsam mit Thymianzweig in Olivenöl in einer Sauteuse glasig anschwitzen. Tomaten dazugeben und 20 Minuten köcheln, bis der Saft eingekocht ist. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Danach Thymian entfernen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und Basilikum unterheben.

Zitrone halbieren und auspressen. Die saure Sahne mit dem Tomatenconcassé verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Gurkennudeln und den fein geschnittenen Dill untermischen. Für 10 Minuten durchziehen lassen. Danach mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Gurkennudeln erst Gurken dünn schälen, dann der Länge nach in 3 mm dünne Streifen schneiden. Diese nochmal längs in dünne Fäden schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Gurkennudeln darin 30 Sekunden blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für das Gurkensorbet Gurke waschen, Enden abschneiden und klein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Gurke mit Petersilie pürieren und Püree durch ein Sieb streichen. Kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Passionsfruchtpüree mit Glukose-Sirup, Zucker, Salz und Pfeffer aufkochen. Gelatine ausdrücken, unterrühren. Warme Masse mit 250 g kaltem Gurkenpüree vermengen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Blätterteigstange den Blätterteig auslegen, zuschneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Den Blätterteig mit Eigelb bestreichen, die Rolle aufrollen und in den Ofen geben. Bei 200 Grad Umluft backen.

Für den Lachs Lachsfilets waschen und vorsichtig entgräten. Zitrone halbieren und auspressen. Lachs beidseitig salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Einen Teller mit Butter einfetten, Lachs darauf geben und mit Klarsichtfolie verschließen. Den Fisch bei etwa 80 Grad im Ofen für etwa 10 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und nachziehen lassen. Anschließend mit Salz und Zitronensaft nachwürzen.

Lachsfilet, marinierte Gurkennudeln und das Gurkensorbet auf Tellern anrichten. Blätterteigstange dazu reichen, mit Dill garnieren und servieren.

Vorspeise: „Sizilianische Caponata mit gefüllten Pfannkuchen-Röllchen und Knusperspeck“ von Regine Wroblewski

Zutaten für zwei Personen

Für die Caponata:

½	Aubergine
½	Zucchini
1	Schalotte
½	Fenchelknolle
1 Stange	Staudensellerie
20 g	Kapern, aus dem Glas
20 g	Pinienkerne
20 g	Rosinen
3 EL	Olivenöl
1 Bund	Oregano
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die gefüllten Röllchen:

1	Ei
70 ml	Milch
100 g	Ziegenfrischkäse
1 Bund	Petersilie
1 EL	Mehl
1 Prise	Zucker
	Öl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle

Für den Knusperspeck:

1 Scheibe	Bacon

Zubereitung

Für die Caponata Zucchini, Staudensellerie und Aubergine waschen und klein schneiden. Aus der Aubergine das Weiche entfernen. Fenchelknolle waschen, vom Grünen befreien und auch kleinschneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Sellerie, Schalotte und Fenchel auf mittlerer Hitze für einige Minuten darin dünsten. Danach Pinienkerne, Rosinen und Kapern hinzugeben und für einige Minuten weiterbraten. Anschließend Zucchini und Aubergine hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa 15 Minuten garen. Nochmals abschmecken.

Für die Pfannkuchenröllchen Ei, Mehl, Milch, Salz und Zucker zu einem Teig vermengen und diesen in einer beschichteten Pfanne zu Fladen ausbacken. Nach dem Backen abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Fladen mit Ziegenfrischkäse bestreichen und gehackter Petersilie bestreuen. Fladen aufrollen und in etwa 3 cm lange Röllchen schneiden.

Für die Garnitur Bacon in Scheiben schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Die Caponata mit den Pfannkuchen-Röllchen auf Tellern anrichten. Mit Knusperspeck garnieren und servieren.