

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Januar 2018** ▪
Vorspeisen mit Nelson Müller



Dominic Fastabend

Zanderfilet mit Rote-Bete-Carpaccio und Feldsalat mit Orangen-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander: Das Zanderfilet waschen und abtupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite in dem Mehl wälzen. In einer Pfanne Rapsöl und Butter erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite für 5 Minuten braten. Dann den Fisch wenden und den Herd ausschalten. Den fertigen Fisch auf dem Feldsalat anrichten.

400 g Zanderfilet mit Haut
 1 EL Butter
 3 EL Mehl
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Rote-Bete-Carpaccio: Die Rote Bete waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

400 g vorgegarte Rote Bete
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Feldsalat mit Orangen-Dressing: Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Die Walnüsse und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

200 g Feldsalat
 20 g Walnusskerne
 4 EL Walnussöl
 2 Orangen
 6 EL Granatapfelessig
 10 g Pinienkerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Dressing die Orangen waschen, die Schale abreiben und beiseite stellen. Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren. Orangenabrieb und Orangensaft in einem kleinen Topf bei großer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Mischung etwas abkühlen lassen. Dann Walnussöl und Granatapfelessig mit einem Pürierstab untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Die Zitrone waschen und in dekorative Scheiben schneiden. Den Meerrettich schälen und reiben.

½ frischer Meerrettich
 1 Zitrone

Zander mit Rote-Bete-Carpaccio, Feldsalat und Orangen-Dressing auf Tellern anrichten, Meerrettich darüber geben, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.



Melanie Bolai

Mit Reis gefüllte Calamari mit Zitronenbutter und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

- Für die gefüllten Calamari:** Die Tintenfisch-Tuben abspülen und trockentupfen. Den Reis kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.
- 4 küchenfertige Tintenfisch-Tuben
 - 50 g Langkornreis
 - 3 große Tomaten
 - 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Crème fraîche
 - 100 ml Weißwein
 - 70 ml Fischfond
 - 150 ml Gemüsefond
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 1 Bund Basilikum
 - 3 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zugedeckt für 15 Minuten köcheln lassen.
- 1 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen. Die Schalotten und die andere Hälfte Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben, kurz mit andünsten und anschließend mit Gemüsefond ablöschen. Für 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze quellen lassen.
- Die Tomaten mit Reis und Crème fraîche mischen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.
- Die Calamari aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Mit der Reis-Tomaten-Mischung füllen. Die Öffnungen mit kleinen Holzspießen möglichst fest verschließen. Die gefüllten Calamari dünn mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne rundherum scharf anbraten.
- Für die Zitronenbutter:** Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Butter und ½ TL Zitronenabrieb vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die fertige Zitronenbutter über die gefüllten Calamari schmelzen lassen.
- ½ Zitrone
 - 100 g zimmerwarme Butter
 - Zucker, zum Abschmecken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Wildkräutersalat:** Den Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern. Eine Vinaigrette aus Essig und Olivenöl herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 100 g Wildkräutersalat
 - 2 EL weißer Balsamicoessig
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mit Reis gefüllte Calamari mit Zitronenbutter und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.



Roger Ruch

Garnelen mit Linsen-Gurken-Salat und zweierlei Bruschetta

Zutaten für zwei Personen

- Für die Garnelen:** Den Knoblauch abziehen, mit dem Messerrücken zerdrücken und mit Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren.
 6 Garnelen (ohne Kopf, mit Schale) Garnelen bis auf die Schwanzflosse schälen, falls nötig den Darm entfernen und zum Knoblauchöl geben. Gut durchmischen und kurz ruhen lassen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und Garnelen unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz würzen.
- Für den Linsen-Gurken-Salat:** Die Linsen abspülen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.
 50 g grüne Linsen Gurke waschen, trocken tupfen und in 4 dünne Scheiben für die Garnitur schneiden, beiseitelegen und die restliche Gurke längs vierteln, entkernen und klein würfeln. Apfel schneiden, entkernen und ebenfalls würfeln.
 ½ Salatgurke Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Minzblätter fein hacken.
 ½ kleiner roter Apfel Für das Dressing Essig, Grenadinesirup, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren, Olivenöl darunter schlagen.
 1 Zwiebel Linsen, Äpfel, Gurken in eine große Schüssel geben und mit Dressing beträufeln. Vorsichtig durchmischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 1 Knoblauchzehe
 5 g Ingwerknolle
 3 Minzblätter
 3 EL Weißweinessig
 2 EL Grenadinesirup
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Bruschetta:** Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten rösten.
 4 Scheiben Baguette Die Pinienkerne in je einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten, beiseite stellen.
 1 Bund Basilikum Für den ersten Belag ca. 80 g Mascarpone mit dem Ziegenkäse und 1 EL Olivenöl pürieren. Danach 1 Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zur Creme geben. Die fertige Ziegenkäsemasse pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 100 g Mascarpone Für den zweiten Belag Parmesan reiben. Basilikum waschen, trocken tupfen und mit den Pinienkernen, Parmesan und 1 EL Olivenöl pürieren.
 30 g Ziegenfrischkäse Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und mit 20 g Mascarpone zur Basilikummasse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 2 Knoblauchzehen Eine Hälfte der gerösteten Brotscheiben mit der Ziegenkäsecreme und die andere Hälfte mit der Basilikumpesto-Creme bestreichen. Oliven als Garnitur auf die Käsecreme und Basilikum Blätter auf die Basilikumpesto-Creme geben.
 1 EL Pinienkerne
 20 g Parmesan
 2 EL Olivenöl
 Schwarze Oliven, zum Garnieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Den Linsen-Gurken-Salat mit Garnelen und zweierlei Bruschetta auf Tellern anrichten, mit Gurkenscheiben garnieren und servieren.



Michaela Karrer

Griechischer Vorspeisenteller: Mini-Souflaki mit Feta-Päckchen, gefüllter Spitzpaprika, Zucchini-Puffer und Tzatziki

Zutaten für zwei Personen

- Für die Mini-Souflaki:** 200 g Schweinefleisch (aus der Hüfte)
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
½ TL getrockneter Oregano
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Das Schweinefleisch waschen und abtupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und leicht andrücken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren. Das Fleisch in 1 cm x 1 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Oregano und der ganzen Knoblauchzehe marinieren und ziehen lassen. Die Fleischstücke auf Holzspieße aufspießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischspieße darin knusprig braten. Zum Schluss mit etwas Marinade begießen und warmhalten.
- Für die Feta-Päckchen:** 10 Datteltomaten
1 kleine Zucchini
200 g Feta
2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Datteltomaten waschen und halbieren. Die Zucchini waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Fetakäse in 2 Stücke aufteilen. Den Thymian abrausen und trockenwedeln. Tomaten und Zucchini gleichmäßig auf die 2 Blätter Backpapier verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jedes Backpapier 1 Fetakäse-Stück und 1 Thymianzweig legen und mit Olivenöl beträufeln. Die Ecken des Backpapiers zusammenführen und die Päckchen mit der Bratenschnur fest zusammenbinden. Die Feta-Päckchen im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten garen. Im Päckchen anschließend servieren.
- Für die gefüllte Spitzpaprika:** 2 kleine rote Spitzpaprika
150 g Feta
1 TL getrockneter Oregano
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Spitzpaprika waschen, halbieren und Kerngehäuse und Strunk entfernen. Den Feta zerbröseln, mit Oregano und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spitzpaprika mit der Feta-Mischung füllen und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken.
- Für die Zucchini-Puffer:** 1 grüne Zucchini
100 g junger Gouda
100 g Feta
1 Ei
3 EL Mehl
3,5 g Trockenhefe
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die Zucchini waschen und raspeln. Den Feta zerbröseln. In einer großen Schüssel die Zucchini mit dem Salz vermischen und für einige Minuten stehen lassen. Gouda reiben. Die Zucchini-Raspeln in einem Handtuch ausdrücken. Die ausgedrückten Zucchini mit Gouda, Feta und Ei vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mehl und Trockenhefe zugeben und alles verkneten. Den Zucchini-Teig zu Puffern formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Puffer darin knusprig braun braten.
- Für das Tzatziki:** ¼ Salatgurke
1 Knoblauchzehe
100 g griechischer Sahnejogurt, 10%
100 g Sahnequark
- Die Salatgurke waschen und raspeln. Die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Die geraspelte Gurke mit dem Salz vermischen und für einige Minuten ruhen lassen. Anschließend die Gurkenraspel in einem Handtuch ausdrücken. In einer Schüssel Sahnejogurt und Sahnequark verrühren. Die ausgepressten Gurkenraspel und Knoblauch dazugeben.

Olivenöl, zum Beträufeln Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tzatziki in einer kleinen Schüssel
Salz, aus der Mühle servieren und mit ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Das Weißbrot in handliche Stücke schneiden und zu dem Tzatziki
½ Baguette servieren.

Griechischer Vorspeisenteller: Mini-Souflaki mit Feta-Päckchen, gefüllter
Spitzpaprika, Zucchini-Puffer und Tzatziki auf Tellern anrichten und
servieren.



Bastian Keil

Thüringer Vorspeisen-Variation: Bratwurstsalat und gebackene Blutwurst auf Balsamico-Linsen

Zutaten für zwei Personen

- Für den Bratwurstsalat:**
- 2 Thüringer Bratwürste
 - 7 Radieschen
 - 4 Gewürzgurken aus dem Glas mit Saft
 - 100 g Brunnenkresse
 - 1 Zwiebel
 - ½ Bund Schnittlauch
 - 1 EL Honig
 - 1 EL mittelscharfer Senf
 - 3 EL weißer Balsamicoessig
 - 1 TL Zucker, zum Abschmecken
 - Neutrales Öl, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Gurkenwasser aufbewahren. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Brunnenkresse vom Beet schneiden. Radieschen, Zwiebel und Gewürzgurken mit Brunnenkresse in einer großen Schüssel vermischen. Die Bratwürste mit etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten und danach in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Balsamicoessig, Honig, Senf und Zucker verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gurkensaft abschmecken. Das Dressing zum Salat geben und vermischen.
- Für die Blutwurst:**
- 3 Scheiben Thüringer Blutwurst
 - 1 Ei
 - 75 g Mehl
 - 75 g Paniermehl
 - Neutrales Öl, zum Ausbacken
- Die Blutwurst in Scheiben schneiden und schälen. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Blutwurst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und danach im Paniermehl wälzen. Die panierte Blutwurst in etwas Öl in einer Pfanne knusprig braten.
- Für die Balsamico-Linsen**
- 150 g Berglinsen
 - 1 Karotte
 - 1 Zwiebel
 - ½ Bund Schnittlauch
 - 100 g Brunnenkresse
 - 50 ml Balsamicoessig
 - 2 EL weißer Balsamico
 - 1 EL Zucker
 - Neutrales Öl, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die Karotte schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Schnittlauch und Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Karotte darin andünsten. Die Berglinsen zugeben und kurz mit dünsten. 450 ml Wasser zugießen und aufkochen lassen. Bei milder Hitze zugedeckt für 20 Minuten garen lassen. Balsamicoessig und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und sirupartig reduzieren lassen. Balsamico-Sirup und Schnittlauch zu den Linsen geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thüringer Vorspeisenvariation auf Tellern anrichten und servieren.