

| Die Küchenschlacht - Menü am 25. Oktober 2016 |
Vorspeise mit Alexander Herrmann



Vorspeise: „Polnische Bruschetta – Geröstetes Brot mit Rindertatar, Zwiebeln, Gürkchen und Rote-Bete-Salat“ von Alicja Heldt

Zutaten für zwei Personen

Für das Brot:

160 g	Dinkel-Vollkornmehl
160 ml	Buttermilch
1 TL	Natron
1 Prise	Zucker
1 TL	feines Salz

Für den Belag:

1	Rinderfilet à 200 g
2	Eier
½	Zwiebel
4	kleine Gewürzgurken
2 TL	Worcestershiresauce
	Olivenöl, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

3 Knollen	vorgekochte Rote Bete
3	Karotten
2	Cornichons
1	Zwiebel
1	Apfel
1	Zitrone
2	Eier
3 EL	saure Sahne
1 EL	Naturjoghurt
1 EL	Senf
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.



Für das Brot Mehl, Natron, Zucker und Salz vermischen. Buttermilch mit einem Handrührgerät unterrühren. Teig zu einem kompakten Leib kneten und diesen vierteln. Mit etwas Buttermilch bestreichen und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen kross backen.

Für den Brotbelag das Fleisch waschen, trockentupfen und durch den Fleischwolf drehen. Eier trennen. Tatar mit klein gewürfelten Gurken, Zwiebeln, Öl, Eigelb, Salz und Pfeffer vermischen.

Für den Salat die Rote-Bete-Knollen fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Apfel schälen, entkernen, würfeln und ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit kochendem Wasser circa 30 Sekunden blanchieren. Karotten schälen, von den Enden befreien, grob schneiden und in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen. Eier etwa zehn Minuten kochen. Aus saurer Sahne, Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Karotten, Eier und Gurken fein würfeln, mit Rote Bete und Apfel vermischen und miteinander marinieren.

Brot aus dem Ofen nehmen, dicke Scheiben schneiden und kurz abkühlen lassen. Brot in der Pfanne mit wenig Butter rösten und mit dem Tatar belegen.

Die polnischen Bruschetta mit Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Petersilien-Suppe mit geräucherter Forelle“ von Carsten Blum

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 ½ Bund	glatte Petersilie
150 g	mehlig kochende Kartoffeln
1	Schalotte
1	Zitrone
350 ml	Gemüsefond
100 ml	Sahne
1 EL	Butter
1	Muskatnuss, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Forelle:

2	Forellenfilets mit Haut à 120 g
1 TL	brauner Zucker
1 TL	Korianderkörner
1 TL	Pimentkörner
½ TL	schwarze Pfefferkörner
1 TL	grobes Meersalz
1 Zweig	Thymian
70 g	Räucherspäne

Zubereitung

Für die Suppe Schalotte abziehen und fein hacken. Butter in einem Topf aufschäumen und Schalotte darin glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob würfeln, zu den Schalotten in den Topf geben und circa zwei Minuten mitdünsten. Suppe mit Fond und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten garen. Mit etwas Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die geräucherte Forelle die Forellenfilets waschen und trockentupfen. Braunen Zucker, Korianderkörner, Pimentkörner, Salz und schwarze Pfefferkörner in einem Mörser zu einer feinen Trockenmarinade verarbeiten und über den Fisch streuen.

Dampfgarer mit Alufolie auskleiden. Räucherspäne hineingeben und Thymian-Zweig auf die Räucherspäne geben. Forelle auf den Gareinsatz geben und mit dem Deckel verschließen. Nun bei höchster Stufe auf den Herd stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, Hitze reduzieren und den Fisch circa zehn Minuten räuchern.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und vom Stiel zupfen. Blätter mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, gehackte Petersilie mit 100 Milliliter der Suppe aufmixen und wieder einrühren.

Die geräucherten Forellen in tiefe Teller geben, die Suppe in kleinen Schalen zum Aufgießen dazu reichen und servieren.



Vorspeise: „Seezungen-Röllchen mit Physalis, Tomaten und Estragon-Pesto“ von Katrin Papra

Zutaten für zwei Personen

Für die Röllchen:

4	Seezungenfilets ohne Haut à 80 g
1 Stange	Lauch
1	Karotte
4 Stangen	Frühlingszwiebeln
2 Stangen	Zitronengras
1	Schalotte
1 EL	Pinienkerne
20 ml	Weißwein
200 ml	Fischfond
½ TL	Zucker
1 TL	Butter
1 Prise	Piment d'Espelette
	Salz, aus der Mühle

Für das Ragout:

200 g	Cherrytomaten
75 g	getrocknete Tomaten
80 g	Physalis
1 EL	Honig
40 ml	Fischfond
40 ml	weißer Balsamico
1 TL	Butter
4 Zweige	Estragon
4 Zweige	Rosmarin
1 Prise	Piment d'Espelette
20 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pesto:

1 Bund	Estragon
50 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Pesto den Estragon abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Blätter mit Olivenöl in einer Moulinette aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch die Seezungenfilets mit Zucker, Piment d'Espelette und Salz würzen und einrollen. Die Fischröllchen in einer Pfanne mit wenig Öl bei geringer Hitze langsam dünsten. Karotten schälen und von den Enden befreien und fein hacken. Lauch und Frühlingszwiebeln waschen, putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Gemüse in die Pfanne



geben und mitrösten. Zitronengras andrücken, dazugeben und mit Fischfond auffüllen. Fünf Minuten köcheln lassen und den Sud durch ein Sieb passieren.

Für die Sauce Schalotten abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und mit dem Fischesud auffüllen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zum Sud geben und mit eiskalter Butter aufmontieren.

Für das Ragout die Physalis halbieren in einem Topf mit Butter leicht anschwitzen, Honig hinzugeben und mit Fischfond auffüllen. Estragon und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und mit Tomaten und Balsamico dazugeben. Kräftig salzen und pfeffern.

Die Seezungen-Röllchen mit Physalis, Tomaten und Estragon-Pistou auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Kross gebratenes Kabeljaufilet mit Kartoffel-Rote-Bete-Rösti und Ziegenkäse-Senf-Dip“ von Sarah Heitmann

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2	Kabeljaufilets mit Haut à 200 g
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1 Bund	glatte Petersilie
¼ Bund	Thymian
	Rapsöl, zum Anbraten

Für die Rösti:

2	große Kartoffeln
1	große Rote Bete
4 EL	Rapsöl, zum Anbraten
	Meersalz, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Dip:

200 g	Ziegenfrischkäse
1	Orange
1 EL	Senf
1 EL	grober, bayerischer Senf
2 EL	Orangensenf
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Fisch die Filets waschen und trockentupfen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Von der Zitrone mit einem Sparschäler Schale abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit den Kräutern, Knoblauch und Zitronenzesten mischen. Kräutermarinade über dem Fisch verteilen und kurz ruhen lassen.

Für die Rösti Kartoffeln und Rote Bete schälen und auf einer Vierkantreibe reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz durchziehen lassen.

Für den Dip Ziegenfrischkäse mit dem Saft einer Orange mischen und glattrühren. Senf, einige Orangenzesten, Salz und Pfeffer hinzugeben und cremig verrühren.

Röstmasse in kleinen Häufchen in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Die Rösti von beiden Seiten goldgelb ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Rapsöl in der weiteren Pfanne erhitzen und das Kabeljaufilet darin auf der Hautseite kross anbraten. Fisch von beiden Seiten circa drei Minuten braten.

Das kross gebratene Kabeljaufilet mit Kartoffel-Rote-Bete-Rösti und Ziegenkäse-Senf-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Mit gebeiztem Lachs gefüllter Pfannkuchen mit Senf-Dill-Sauce und Salatbouquet“ von Harald Rojacz

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

100 g Mehl
150 ml Milch
3 Eier
150 g Butter, zum Ausbacken
¼ TL feines Salz

Für den Lachs:

1 Lachsfilet ohne Haut à 250 g
1 Orange
2 Zitronen
30 ml Wodka
1 TL brauner Zucker
1 TL Pfefferkörner
1 TL feines Salz

Für die Füllung:

100 g Blattspinat
150 g Frischkäse
100 g Schmand
1 Stange Meerrettich à 5 cm
¼ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Senf-Dill-Sauce:

200 g Crème Fraîche
2 EL scharfer Senf
2 EL süßer Senf
1 EL Honig
4 Zweige Dill
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

1 Römersalat
100 g Endiviensalat
70 g Rucola
¼ Honigmelone
6 EL Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
2 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für die Pfannkuchen Milch, Eier, Mehl und Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig aufmixen. In einer heißen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pfannkuchen darin beidseitig goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Lachs diesen waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lachs in einer Beizlake aus Wodka, Zucker, Salz und angedrücktem Pfeffer circa 25 Minuten einlegen. Mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Topf beschweren.

Für den Salat die Salate putzen, zupfen, waschen und trockenschleudern. Melonen halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Salat und Melonen mischen. Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen. Salat auf Tellern anrichten und Vinaigrette darüber träufeln.

Die Füllung Frischkäse, Schmand, geriebenen Meerrettich und Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die erkalteten Pfannkuchen mit der Frischkäsemischung bestreichen und mit Blattspinat belegen. Gebeizten Lachs darauf verteilen und kompakt zusammenrollen.

Die mit gebeiztem Lachs gefüllten Pfannkuchen mit Senf-Dill-Sauce und Salatbouquet auf Tellern anrichten und servieren.