

| Die Küchenschlacht - Menü am 26. April 2016 | „Vorspeise“ mit Johann Lafer



Vorspeise: „Forellenravioli in Tomaten-Estragon-Butter“ von Martin Wiatrek

Zutaten für zwei Personen

Für die Forellenravioli:

| | |
|-------|----------------------------------|
| 2 | Forellenfilets à 120 g ohne Haut |
| 100 g | Hartweizengries |
| 100 g | Mehl |
| 2 EL | Semmelbrösel |
| 1 | Limette |
| 3 | Eier |
| 1 EL | Mascarpone |
| 0,5g | Safranfäden |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Tomaten-Estragon-Butter:

| | |
|----------|---------------|
| 10 | Kirschtomaten |
| 50 g | Butter |
| 2 Zweige | Estragon |

Zubereitung

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Safran in warmem Wasser kurz durchziehen lassen. Anschließend zusammen mit Mehl, Hartweizengries und drei Eiern zu einem Nudelteig verarbeiten.

Für die Füllung der Ravioli Forellenfilets entgräten, Limette halbieren und den Saft auspressen. Forellenfilets mit Limettensaft, Semmelbröseln und Mascarpone zu einer homogenen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig mit Nudelmaschine dünn auswalzen, kreisrunde Ravioli ausstechen, mit Forellenmasse füllen und verschließen. Ravioli 5 Minuten in Salzwasser garen lassen.

Für die Sauce Kirschtomaten enthäuten. Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in der Pfanne auslassen, Kirschtomaten zugeben und kurz dünsten. Fertig gegarte Ravioli mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen, in Tomatensauce schwenken und mit Estragon bestreuen. Forellenravioli in Tomaten-Estragon-Butter auf einem Teller anrichten und servieren.



Vorspeise: „Kartoffel-Rucola-Suppe mit Garnelenspieß und Parmesantaler“ von Sabine Kaiser

Zutaten für zwei Personen

Für Rucola-Kartoffel-Suppe:

| | |
|---------|---------------------------|
| 200 g | mehligkochende Kartoffeln |
| 80 g | Rucola |
| 1 | Schalotte |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| 80 ml | Sahne |
| 50 g | Crème fraîche |
| 50 g | Parmesan |
| 600 ml | Gemüsefond |
| 3 EL | Pflanzenöl |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Parmesantaler:

| | |
|------|----------|
| 50 g | Parmesan |
|------|----------|

Für die Garnelenspieße:

| | |
|---|---|
| 6 | mittelgroße Garnelen, mit Kopf und Schale |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Chiliflocken, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Einen Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Suppe Kartoffeln schälen und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch kurz anschwitzen. Kartoffeln dazu geben und gut durchschwenken. Mit Gemüsefond ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Rucola waschen und trocken schleudern. Einen kleinen Teil des Rucola fein hacken und zum Garnieren beiseite stellen. Den restlichen Rucola in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abgießen. Den Rucola mit 3 Esslöffeln Pflanzenöl und etwas kaltem Wasser in ein hohes Gefäß füllen und fein pürieren.

Die Kartoffeln ebenfalls fein pürieren. Sahne zufügen und einkochen. Gegebenenfalls je nach Konsistenz noch mit etwas Fond ergänzen.

Parmesan fein reiben. Die eine Hälfte des geriebenen Parmesans mit Crème fraîche und Rucolapüree in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und auf große Holzspieße stecken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße darin von beiden Seiten anbraten.

Für die Parmesanchips Parmesan reiben. Anschließend in Kreisform auf ein Backpapier geben und einige Minuten im Ofen backen.

Rucola-Kartoffel-Suppe mit Parmesanchips in Suppenschalen anrichten, mit geriebenem Parmesan und gehacktem Rucola garnieren, Garnelenspieße anlegen und servieren.



Vorspeise: „Tomatensuppe mit zweierlei Bruschetta“ von Inge May

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomatensuppe:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 600 g | reife Rispentomaten |
| 1 | Zwiebel |
| 5 | getrocknete Tomaten |
| 4cm | Ingwer |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 Bund | Basilikum |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Zucker, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für das Bruschetta di Modena:

| | |
|----------|----------------------------------|
| ½ | kleines Baguette |
| 4 | Rispentomaten |
| 1 | Limette |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 3 | junge Knoblauchzehen |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| | Weißer Aceto Balsamico |
| 1 Prise | Zucker |
| | Olivenöl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für das Walnuss-Feta-Bruschetta:

| | |
|--------|-----------|
| 1 | Ciabatta |
| 100g | Rucola |
| 100g | Fetakäse |
| 4 | Walnüsse |
| 2-3 EL | Walnussöl |

Zubereitung

Einen Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Zwiebel abziehen und klein schneiden, Ingwer schälen und raspeln, getrocknete Tomaten kleinschneiden. Anschließend alles in Olivenöl andünsten.

Tomaten vom Strunk entfernen, waschen, vierteln und hinzugeben. Thymian-, Rosmarinzweige und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Thymian und Rosmarin ebenfalls zur Suppe geben. Das Basilikum beiseite stellen. Die Suppe etwa 15 Minuten weichgaren.

Alles durch ein Sieb passieren, salzen und pfeffern und mit einer Prise Zucker abschmecken.



Für das Bruschetta di Modena die Tomaten häuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und klein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen, salzen und pfeffern. Die andere Knoblauchzehe abziehen und halbieren.

Das Baguette und das Ciabatta in Scheiben schneiden und diese kurz im Ofen vorbacken. Anschließend eine Seite mit Olivenöl beträufeln und mit den Knoblauchhälften einreiben. Das Brot jetzt für max. 6 Min. im Ofen aufbacken.

Für das Feta-Bruschetta den Schafskäse mit der Gabel zerbröseln. Den Rucola waschen, trocknen und in Querrichtung klein schneiden. Walnüsse klein hacken. Schafskäse, Walnüsse und Rucola und 1-2 EL Walnussöl mit einander vermengen. Ciabattascheiben im Ofen bei 200° aufbacken.

In der Zwischenzeit für das Bruschetta di Modena den Saft einer halben Limette auspressen. Die Tomaten, Zwiebel und den Knoblauch mischen und mit Balsamico, etwas Limettensaft und einer kleinen Prise Zucker verfeinern. Das Olivenöl dazugeben, einmal gut durchrühren und dann die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Die Brotscheiben aus dem Ofen nehmen. Das Baguette mit ein wenig Salz bestreuen und mit dem Tomaten-Aufstrich belegen. Zum Schluss mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen und ein paar Tropfen Olivenöl über die Brote geben. Die Ciabattascheiben mit der Schafskäse-Rucola Mischung belegen.

Das Basilikum zerpflücken und in die Suppe geben. Abschließend mit einigen ganzen Basilikumblättern garnieren. Die zweierlei Bruschetta dazu reichen.



Vorspeise: „Tatar vom Wolfsbarsch mit Sauerampfer-Creme und rohem Artischockensalat“ von Ulrich Enderle

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 160 g | Wolfsbarschfilet |
| 3-4 | Blätter Sauerampfer |
| ½ | Limette |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 3 EL | Olivenöl |
| | Meersalz aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Sauerampfercreme:

| | |
|---------|----------------------------------|
| 250 g | junger Blattspinat |
| 100 g | Sauerampfer |
| 1 | Limette |
| 75 ml | Rapsöl |
| 2 | Eier |
| 1 Prise | Natron |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für den Salat:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 4 | Artischocken |
| 3 | Zitronen, zum Einlegen der Böden |
| 1 | Limetten |
| 50 g | Pinienkerne |
| 200 g | Parmesan |
| 1 EL | Walnussöl |
| 1 Schuss | weißer Balsamico |
| ½ Bund | Koriander |
| ½ Bund | Minze |
| | Zucker, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Garnitur:

| | |
|---|----------------|
| 1 | Zitrone |
| | essbare Blüten |
| | Portulak |
| | Brunnenkresse |

Zubereitung

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.



Für die Sauerampfer-Creme Spinat in kochendem Wasser mit etwas Natron blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Spinat ausdrücken und mit gewaschenen Sauerampfern pürieren. Eier trennen und zwei Eigelb zugeben. Unter langsamem Rühren Öl dazu mixen. Limette halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenensaft abschmecken.

Für den Artischockensalat Pinienkerne 10 Minuten bei 160 Grad in den Ofen schieben. Zitronen halbieren und auspressen. Artischocken waschen, Böden herausschneiden und in Zitronenwasser legen, damit der Artischockenboden nicht oxidiert. Anschließend mit einem Teelöffel das Stroh entfernen. Limette auspressen. Die Böden fein hobeln und mit etwas Limettensaft und Balsamico abschmecken. Parmesan hobeln, Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Parmesan, Koriander und Minze zum Salat geben, mit Salz, Pfeffer, Walnussöl, und Zucker abschmecken.

Für das Wolfsbarsch Tatar Fischfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Meersalz draufgeben. Sauerampfer waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Zum Tartar geben. Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe Knoblauch sehr klein schneiden und dazu mischen. Ggf. mit etwas Limettensaft abschmecken. Zuletzt Olivenöl in die Masse geben. Mit einem Ring auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur zwei Zitronenscheiben herunter schneiden. Frühlingskräuter waschen und trocken tupfen.

Tartar vom Wolfsbarsch auf Sauerampfer-Creme mit Salat von der rohen Artischocke auf Tellern anrichten, mit Parmesan garnieren, mit Frühlingskräutern und Blüten dekorieren und servieren.



Vorspeise: „Gado Gado“ (indonesischer Salat) mit Erdnuss-Limetten-Sauce“ von Neele Klipp

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

| | |
|--------|---------------------------|
| 2 | Eier |
| 200 g | Tofu Natur |
| ¼ | Chinakohl |
| 100 g | gelbe, rote Cherrytomaten |
| 5 | Radieschen |
| 2 | Mini Gurken |
| 50 g | Sojasprossen |
| 50 g | Baby Blattspinat |
| ½ Bund | Lauchzwiebeln |
| 2 | Möhren |
| 50 g | Zuckerschoten |
| 1 | Avocado |
| 3 cm | Ingwer |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 4 | Krabbenchips Krupuk |
| 50 g | gesalzene Erdnusskerne |
| ½ Bund | Koriander |
| 2 EL | Soja Sauce |
| 1 TL | Sesamöl |
| | Sesamöl, zum Anbraten |

Für das Dressing:

| | |
|------|------------------------|
| 1 | Limette |
| ½ | Knoblauchzehe |
| 60 g | stückige Erdnussbutter |
| 1 | rote Chilischote |
| 25 g | Palmzucker |
| 1 TL | Fischsauce |
| ½ EL | Sojasauce |
| ½ TL | Tamarindenpaste |

Für die Garnitur:

| | |
|---|----------------------|
| 1 | Limette |
| | bunte essbare Blüten |

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Eier darin hart kochen.

Den Knoblauch abziehen und kleinhacken, den Ingwer schälen und reiben. Den Tofu in 2,5 cm große Würfel schneiden, mit 1 TL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Ingwer und Knoblauch einlegen und in den Kühlschrank stellen.



Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Für den Salat Chinakohl putzen und in 2 cm dicke Spalten schneiden. Anschließend in ein großes Sieb legen und mit kochendem Wasser übergießen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Tomaten in Spalten schneiden, die Radieschen vierteln, die Gurke und Lauchzwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Möhren raspeln. Baby Blattspinat, Sojasprossen, Zuckerschoten und Erdnusskerne ebenfalls zugeben. Die Avocado abziehen, den Kern entfernen und alles in Scheiben schneiden. Mit dem Salat vermengen. Alles gleichmäßig mit Salz bestreuen.

Für das Dressing den Knoblauch abziehen. Den Saft einer Limette auspressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chilischote mit Limettensaft, Knoblauch, Erdnussbutter, Palmzucker, Tamarindenpaste, Fischsauce und Sojasauce in den Mixer geben und sorgfältig durchmischen. Abschmecken und, falls die Säure noch etwas dürrftig ist, mit weiterem Limettensaft abrunden.

Den Tofu aus dem Kühlschrank nehmen und in einer Pfanne in einem Schuss Sesamöl anbraten.

Die Eier pellen und halbieren. Den Koriander abbrausen und trocknen.

Zwei Schalen mit dem Dressing einreiben, an Boden und Rändern verstreichen und die Salatzutaten darauf arrangieren. Für die Garnitur Limette in Scheiben schneiden. Die Eier dazu geben. Einige Korianderblätter drüber zupfen, die Krabbenchips dazu legen. Mit Limettenscheiben und essbaren Blüten dekorieren und servieren.