▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Mai 2024 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto

Eric-Noah Langenfeld

Riesengarnelen mit Knoblauch-Mayonnaise, gegrillten Salatherzen, Zitrus-Basilikum-Pesto und geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:
4 große Black Tiger Riesengarnelen
Chiliflocken, zum Würzen
Sonnenblumenöl, zum Braten
Fleur de Sel, zum Würzen

Die Garnelen aus der Schale lösen und den Darm entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin scharf von beiden Seiten anbraten. Die Garnelen sollten von außen scharf angebraten sein, von innen aber noch glasig. Vor dem Servieren mit Chili und Salz würzen.

Für die Mayonnaise:
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
2 Eier
2 TL mittelscharfer Senf
Sonnenblumenöl, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei trennen. Anschließend ein Vollei und ein Eigelb in ein hohes, schmales Gefäß geben. Eigelb mit etwas Senf und einem Spritzer Zitronensaft vermengen. Knoblauch abziehen und hinzugeben. Nun den Mixstab ansetzen und zunächst das Ei, Knoblauch und Senf leicht anmixen. Unter Mixen nach und nach Öl hinzugeben und den Mixstab dabei langsam hochziehen bis eine Emulsion entstanden ist.

Für die Salatherzen:
2 kleine Romana-Salatherzen
2 EL heller Balsamicoessig
2 EL dunkler Balsamicoessig
3 EL Agavendicksaft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatherzen waschen und trockentupfen. Anschließend halbieren. Aus hellem und dunklem Balsamicoessig sowie Agavendicksaft ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatherzen auf der Schnittseite mit dem Dressing einpinseln und anschließend in der Grillpfanne grillen, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist.

Für das Pesto:
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, ganze Frucht
60 g Parmesan
1 Bund Basilikum
20 g Pinienkerne
80 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Basilikum waschen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen, Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und zu einem Pesto pürieren. Zitronenschale reiben und Saft auspressen. Pesto mit Abrieb und Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Landbrot:
2 dicke Scheiben italienisches Landbrot, luftiges Weizenbrot
50 ml Sonnenblumenöl
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. rosenscharfes Paprikapulver
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 Msp. Knoblauchpulver
Salz, aus der Mühle

Rinde vom Brot an zwei Seiten abschneiden, an den anderen Seiten dranlassen. Öl mit den drei verschiedenen Paprikapulvern und Knoblauchpulver vermengen. Mit Salz abschmecken. Das Brot in einer Pfanne von allen Seiten goldgelb rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Lt. WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen. (Stand Mai 2024)

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei) und Tiger-Garnele (Penaeus monodon)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Mirjam Zelt

Pilzcremesuppe mit pochiertem Ei, Knoblauch-Crème-fraîche und Kräuter-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilzsuppe:
200 g braune Champignons
175 g Shiitake
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
75 ml Sahne
75 ml trockener Weißwein
500 ml Pilzfond
2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und vierteln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bis zur Hälfte reduzieren lassen. Mit Pilzfond und Sahne auffüllen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abstreifen. Thymianblätter in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und offen 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Suppe zum Schluss fein pürieren.

Für das pochierte Ei:
2 Eier
100 ml Tafelessig

Einen Liter Wasser mit Essig in einem Topf erhitzen und kurz unter dem Siedepunkt halten. Einen Strudel erzeugen und die Eier nacheinander in das Wasser geben. 3 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Für die Knoblauch-Crème-fraîche:
2 EL Crème fraîche
1 kleine Knoblauchzehe
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Crème fraîche und Knoblauch miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Croûtons:
1 Brötchen vom Vortag
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brötchen in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kräuter und angedrückte Knoblauchzehe in das Öl geben. Auf mittlerer Stufe eine Minute braten. Anschließend die Brötchenwürfel hinzugeben und goldbraun braten. Dabei mehrmals wenden. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:
½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und für die Garnitur in feine Röllchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Monika Bürger

Dreierlei von der Bete: Suppe mit Parmesanschaum und Parmesanchip & Carpaccio & Salat mit Feta und Walnuss

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:
2 frische Rote Bete
Chiliflocken, zum Würzen
Kampot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Rote Bete schälen, klein schneiden und in Wasser garkochen. Nach Ende der Garzeit etwas Wasser abgießen und die Rote Bete pürieren. Kräftig mit Salz, Kampot-Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für den Schaum:
50 g Parmesan
200 ml Sojasahne zum Kochen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojasahne in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Parmesan reiben und in der Sahne schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Für das Carpaccio:
2 Gelbe Beten
20 g Parmesan
2 EL Himbeeressig
2 EL Olivenöl
Kampot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Aus Essig und Öl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bete schälen und mit einem Küchenhobel dünn hobeln. Mit dem Dressing vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Parmesan reiben. In dünnen Scheiben auf dem Teller anrichten und mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen. Mit Sprossen und Brunnenkresse garnieren.

Für den Rote-Bete-Salat:
100 g Feta
1 frische Rote Bete, alternativ vorgekochte
10 Walnüsse
1 TL Fenchelsamen
2 EL Himbeeressig
1 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Essig, Ahornsirup und Öl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete schälen, halbieren und ca. 10 Minuten in Wasser kochen. Anschließend herausnehmen und in feine Streifen schneiden. Rote Bete und Dressing miteinander vermengen. Walnüsse hacken und ebenfalls mit der Bete vermengen. Mit Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen. Fetakäse zerkrümeln und über den Salat geben.

Für den Parmesanchip:
60 g Parmesan

Parmesan reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Einen Servierring auf das Backblech legen und den Parmesan kreisrund darin verteilen. Parmesanchip im oberen Drittel des Backofens ca. 7 Minuten backen.

Für die Garnitur:
Chilifäden, für die Garnitur
Rote Bete Sprossen, für die Garnitur
1 Bund Portulak, alternativ
Brunnenkresse, für die Garnitur

Portulak waschen, trockenschleudern und zupfen. Gericht mit Portulak, Brunnenkresse, Sporssen und Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Oliver Hagen

Cocktail mit Räucherlachs, Krabben, Zitrus-Erdbeer-Joghurt, Knoblauchbrot und gebackenen Kapern und Oliven

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
150 g Räucherlachs in Scheiben
150 g Nordseekrabben, gekocht und gepult
3 cm Ingwer
1 Limette, Abrieb & Saft
4 Zweige glatte Petersilie
Gemahlener Thymian, zum Abschmecken
4 EL natives Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Räucherlachs sehr fein würfeln, Krabben fein hacken. Lachs und Krabben miteinander vermengen.

Limettenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Ingwer fein reiben. Olivenöl mit Ingwer, Limettenschale und -saft vermengen. Räucherlachs und Krabben mit der Marinade vermengen und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Geschnittene Petersilie unterheben.

Für den Joghurt:
1 kleine Salatgurke
1 Gewürzgurke
5 cm frischer Meerrettich
1 EL Kapern
100 g frische Erdbeeren
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, ganze Frucht
200 g Griechischer Joghurt, 10% Fett
1 EL Weißweinessig
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Basilikum
50 ml natives Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronenschale reiben, Saft auspressen und beides auffangen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Joghurt mit Zitronenschale, Saft und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, trockenwedeln und grob schneiden. Gurke waschen und ebenfalls grob schneiden. Kräuter, Gurke, Kapern und Gewürzgurke in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken. Erdbeeren waschen, trockentupfen, Grün entfernen und würfeln. Joghurt mit Gurkenpüree und Erdbeeren vermengen, mit Olivenöl und Essig verfeinern und nochmals abschmecken.

Für die frittierten Oliven und Kapern:
10 schwarze Oliven, ohne Stein
10 grüne Oliven, ohne Stein
1 EL Kapern
2 Eier
50 g Mehl
100 g Paniermehl
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, Paniermehl und Eiern bereitstellen. Mehl auf einen flachen Teller geben und leicht pfeffern. Paniermehl ebenfalls auf einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Oliven und Kapern zunächst in Mehl, anschließend in der Eimasse und zuletzt im Paniermehl wenden und bei 170 Grad im heißen Fett goldgelb frittieren.

Für das geröstete Brot:
2 Scheiben Weißbrot
2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl

Rinde abschneiden und das Brot in der Mitte halbieren.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Brot hineingeben und kurz rösten, anschließend Knoblauch hinzugeben und das Brot goldbraun fertigrösten.

Für die Garnitur:
Essbare Blüten

Joghurt in ein Glas schichten und mit Tatar, gebackenen Kapern und Oliven und Röstbrot toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (Oncorhynchus gorbuscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

Laut WWF sind **Nordseekrabben** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen:

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4) (Grundschleppnetze)

Marie Bernhardt

Süßkartoffel-Zucchini-Puffer mit Apfel-Meerrettich-Dip und Karotten-„Lachs“

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti:
1 Süßkartoffel
1 kleine Zucchini
1 Ei
1 EL Mehl
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffel schälen und Zucchini waschen. Beides grob raspeln. Gemüseraspeln mit ½ TL Salz bestreuen und ziehen lassen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Gemüseraspel ausdrücken und mit Eigelb sowie Mehl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Für den Dip:
1 kleiner Apfel, Sorte: Golden Delicious
1 Zitrone, Saft
100 g Saure Sahne
1 EL Sahne
1 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Saure Sahne, Schlagsahne, Apfel und Meerrettich verrühren. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Karotten-„Lachs“:
2 Karotten
1 Blatt Nori Alge
1 TL Sojasauce
½ TL Ahornsirup
½ EL Apfelessig
1 Prise Rauchsalz
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Rapsöl

Karotten schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Anschließend 3-4 Minuten in ungesalzenem Wasser kochen. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Noriblatt zerkleinern und mit den restlichen Zutaten für die Marinade verrühren. Karotten mit der Marinade vermischen und im Kühlschrank in einem luftdichten Aufbewahrungsgefäß in der Marinade bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für die Garnitur:
½ Bund Dill
1 kleines Beet Gartenkresse

Dill waschen, trockenwedeln und Dillspitzen zupfen. Gartenkresse ebenfalls zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.