

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juli 2018** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Susanne Wehr

Dreierlei von der Tomate: Vegane Tomatensuppe, geschmorte Tomaten und Tomaten-Pesto mit selbstgebackenem Brotstick

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe: Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Tomaten waschen, Strunk entfernen, vierteln und im Topf kurz mit anschmoren. Mit Gemüsefond ablöschen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Kokosmilch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verfeinern, einköcheln lassen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

500 g reife Tomaten
 1 Ingwerknolle
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 1 Zitrone
 300 ml Gemüsefond
 100 ml Kokosmilch
 1 Bund Basilikum
 2 EL Kokosöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Einlage: Tomate waschen und mit den getrockneten Tomaten in Würfel schneiden. In die Suppe geben. Pinienkerne ohne Fett anrösten und über die Suppe streuen.

3 getrocknete Tomaten
 1 Strauchtomate
 1 EL Pinienkerne

Für die geschmorten Tomaten: Tomaten waschen und mit etwas Öl, Balsamico und Salz auf ein Backblech geben. Bei 180 °C circa 15 Minuten lang garen lassen.

6 kleine Strauchtomaten
 2 TL Olivenöl
 1 TL Balsamico, schwarz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pesto: Getrocknete Tomaten, Walnüsse, Öl, Balsamico und Salz in die Moulinette geben und mixen.

150 g getrocknete Tomaten in Öl
 100 g Walnüsse
 75 ml Olivenöl
 1 EL Balsamico, schwarz
 Salz, aus der Mühle

Für den Brotstick: Ofen auf 225 °C vorheizen. Hefe in etwas Wasser auflösen und in Dinkelmehl einkneten. Fünf Minuten ruhen lassen, anschließend dünne Sticks formen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln und Salz auf die Brotsticks streuen. Ca. 20 Minuten backen.

200 g Dinkelmehl
 ¼ Würfel Hefe
 2 Zweige Rosmarin
 1 TL grobes Salz

Für die Garnitur: Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit den Blättern die Suppe garnieren.

2 Zweige Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Freia Bischoff-Walter

Marinierter Lachs mit Avocado-Mango-Tatar und gebackene Riesengarnele mit Asia-Dip und Papadam

Zutaten für zwei Personen

- Für den marinierten Lachs:** Die Limette heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Öl, Sojasauce, 2 EL Limettensaft mit Limettenschale, Fischpfeffer, Chili und Salz zu einer Marinade rühren. Lachs waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Sauce marinieren und im Kühlschrank ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- 400 g Lachs-Filet, küchenfertig und ohne Haut
 - 1 Limette, zum Reiben und Auspressen
 - 1 EL Sojasauce
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 EL Fischpfeffer
 - Chili, aus der Mühle
 - Salz, aus der Mühle
- Für das Avocado-Mango-Tatar:** Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. Mango schälen, halbieren und entkernen. Beide in gleich große Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limettensaft, Limettenabrieb, Öl, Koriander und Chili zu einem Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing vorsichtig unter die Avocado- und Mangowürfel heben.
- 1 Avocado
 - 1 Flugmango
 - 1 Limette, zum Abreiben und Auspressen
 - 3 Zweige Koriander
 - 1 EL Sesamöl
 - 1 EL Olivenöl
 - Chili, aus der Mühle
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die gebackene Riesengarnele:** Garnelen abwaschen und gegebenenfalls putzen. Das Ei auf einem Teller verquirlen, Mehl und Panko-Mehl auf zwei weitere Teller geben. Garnele salzen und anschließend im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Panko-Mehl wälzen. Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen darin anbraten, bis die Panade goldbraun und knusprig ist.
- 6 Riesengarnelen, küchenfertig und mit Schwanz
 - 1 Ei
 - 100 g Butterschmalz
 - 50 g Mehl
 - 100 g Panko-Mehl
 - Salz, aus der Mühle
- Für den Asia-Dip:** Knoblauch abziehen, vierteln und ein Viertel fein hacken. Anschließend in ein hohes Gefäß geben und mit dem eingelegten Ingwer, dem Essig, der Sojasauce, dem Senf, dem Honig, den Ölen und ein wenig Sriracha-Sauce und Thai-Gewürz mit dem Stabmixer pürieren.
- ½ EL eingelegter Ingwer
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Reissessig
 - 2 EL helle Sojasauce
 - 1 EL süßer Senf
 - 1 EL Honig
 - 1 EL Sesamöl
 - 2 EL Erdnussöl
 - wenige Tropfen Sriracha-Sauce, zum Abschmecken
 - 1 TL Thai-Gewürz, zum Abschmecken

Für das Papadam: Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Papadam von beiden Seiten frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2 Papadam, natur
200 ml Erdnussöl

Für die Garnitur: .Shizo-Kresse vorsichtig abschneiden und über das Gericht streuen.
1 Schale Shizo-Kresse

Den marinierten Lachs mit Avocado-Mango-Tatar und gebackener Riesengarnele auf Tellern anrichten und servieren.



Dominik Wiesel

Riesengarnele mit Joghurt-Dip und Ingwer-Orangen-Karotten mit Cranberry-Pistazien-Couscous

Zutaten für zwei Personen

- Für die Riesengarnele:** Die Garnelen putzen, von der Schale befreien (Schwanz bleibt dran) und waschen. Knoblauchzehen abziehen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen und Knoblauch bei mittlerer Hitze ins Fett geben und von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach dem Anrichten etwas vom Saft der Karotten auf die Garnelen träufeln.
- 6 Garnelen, küchenfertig mit Schwanz
 - 3 Knoblauchzehen
 - 3 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Karotten:** Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Karottengrün bis auf ca. 2 cm entfernen, Karotten schälen und halbieren. Ingwer schälen, fein reiben und durch ein feines Sieb drücken, Saft auffangen. Orangen halbieren und auspressen. Möhren in den Bratschlauch legen, Ingwer- und Orangensaft hinzugeben. Den geschlossenen Bratschlauch anstecken und auf ein Rost auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten im Ofen garen. Achtung, der Bratschlauch dehnt sich auf und darf nicht die Ofenwände berühren.
- 8 kleine Bundmöhren
 - 2 Orangen
 - 60 g Ingwer
- Für den Couscous:** Pistazien und Cranberries hacken. 250 ml gesalzenes Wasser in einem mittleren Topf aufkochen. Couscous, Zimt und etwas Muskatabrieb mischen und ins Wasser geben. Topf von der Platte nehmen und Pistazien und Cranberries darunter rühren. Couscous 5 Minuten ziehen lassen. Minze abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Unter den Couscous mischen.
- 250 g Couscous
 - 80 g Pistazien, geschält
 - 50 g Cranberries, gesüßt und getrocknet
 - ½ Bund Minze
 - 1 Muskatnuss, zum Reiben
 - ½ TL Zimt
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Joghurt-Dip:** Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Limettenschale und ca. 1 TL Saft unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 150 g griechischer Sahnejoghurt
 - 1 Limette
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Minze abbrausen, trockenwedeln und das Gericht mit den Blättern dekorieren.
- ½ Bund Minze

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eileen Victoria Hartstock

Zweierlei vom Ziegenkäse: Praline mit grünem Salat, Kuchlein mit Avocado-Zitronen-Salat und Ofentomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Praline: Den Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

2 Ziegenkäsetaler Haselnusskrokant mit Thymian vermischen und Ziegenkäsetaler darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Ziegenkäse-Pralinen kurz ausbacken.
50 g Haselnusskrokant
1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl

Für das Kuchlein:

Backofen auf 180°C vorheizen. Filoteigblätter auf ein Handtuch legen, mit Wasser bepinseln und der Länge nach zusammen klappen. Jedes Blatt in der Mitte durchschneiden. Mulden des Muffinblechs mit Teigblättern auslegen.
100 g Ziegenfrischkäse
100 g Creme fraiche
1 Ei, davon das Eigelb
5 Filoteigblätter
100 g Parmesan, zum Reiben
4 getrocknete Tomaten
25 g Pinienkerne
1 TL Speisestärke
1 Zweig Oregano
Salz, aus der Mühle
Chiliflocken, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle
Pinienkerne grob hacken, die getrockneten Tomaten klein schneiden. Oregano abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ziegenkäse mit Creme fraiche und Speisestärke glatt rühren. Pinienkerne, Tomaten und Kräuter unterheben, mit Pfeffer und Chili würzen. Masse in die Mulden füllen. Ei trennen, Törtchen mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 25 Minuten goldbraun backen. Parmesan reiben und kurz vor Ende der Backzeit über die Törtchen streuen.

Für den grünen Salat:

Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Mit Preiselbeermarmelade und Balsamico zu einem Dressing verrühren. Mit Pfeffer würzen.
100 g gemischter Salat (Rucola, Spinat, Mangold)
1 Schalotte
3 EL Preiselbeermarmelade
3 EL Balsamico, schwarz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salat waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing vermengen.

Für den Avocado-Zitronen-Salat:

Petersilie und Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abreiben und auspressen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, aushöhlen und würfeln. Die Hälfte des Zitronensafts und den Zitronenabrieb über die Avocadowürfel geben. Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado-Salat auf Ciabatta-Scheibe servieren.
2 Scheiben Ciabatta
1 Avocado
1 Zitrone, Schale und Saft
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Basilikum
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Für die Ofentomaten:

Ofen auf 180 °C vorheizen.
250 g Rispentomaten, an der Rispe
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
5 EL Olivenöl
5 EL Balsamico
1,5 EL brauner Rohrzucker
1 EL Meersalz
Tomaten vorsichtig waschen und an der Rispe in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl und Balsamico beträufeln. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Den Knoblauch abziehen, grob hacken und mit den Rosmarinzweigen hinzugeben. Anschließend die Tomaten mit dem Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform mit einem Deckel abdecken. Für ca. 20

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Minuten in den Ofen geben.

Die Tomaten an der Risper auf den Teller geben und mit etwas Balsamico beträufeln. Mit Rosmarinzweig dekorieren.

Die Vorspeise auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Gries

Im Pergament gegartes Puten-Saltimbocca mit Marsala und Feldsalat mit Orangen und Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

- Für die Puten-Saltimbocca:** Den Backofen auf 210 °Grad C vorheizen. Putenschnitzel waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Mit dem Plattierisen flachklopfen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Schnitzel großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit einer Scheibe Mozzarella und Schinken belegen und aufrollen. Mit Zahnstocher zusammenstecken. Den Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Jeweils ein Salbeiblatt auf die Roulade legen.
- 2 Putenschnitzel á 120 g
150 g Mozzarella
2 Scheiben Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
4 EL Marsala
2 Stiele Salbei
4 EL Olivenöl
Bunter Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
- Aus dem Pergamentpapier 4 Rechtecke zuschneiden, jeweils 2 Rechtecke aufeinanderlegen und die oberen mit Olivenöl bepinseln. Rouladen darauflegen, mit Marsala beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Papier zu einem Bonbon verschließen und die Rouladen 15 Minuten im Backofen garen. Danach von Papier befreien und in Scheiben aufschneiden.
- Für den Feldsalat:** Feldsalat waschen, trockenschleudern, putzen und auf den Teller geben. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett mit etwas Puderzucker anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Orangen schälen und filetieren.
- 200 g Feldsalat
80 g Walnüsse, ohne Schale
2 Orangen
1 EL Puderzucker
- Orange und Zitrone halbieren und Auspressen. Für das Dressing Saure Sahne, Sahne, Öl, je 1 EL Orangensaft und Zitronensaft in eine Schüssel geben und glatrühren. Mit Zucker, Curry, weißem Pfeffer und Salz herzhaft abschmecken. Dressing vermischen und über den Feldsalat geben. Walnüsse und Orangenfilets darüber streuen.
- Für das Dressing:**
- 100 g Saure Sahne
3 EL Sahne
1 Orange, zum Auspressen
1 Zitrone, zum Auspressen
1 EL Walnussöl
1 Prise Zucker
½ TL Curry
1 TL Weißer Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Puten-Saltimbocca mit Marsala im Pergamentpapier gegart und Feldsalat mit Orangen und Walnüssen auf Tellern anrichten und servieren.