

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juni 2025** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Charlotte Kreiensiek

Feta im Haselnussmantel mit Honig-Möhren und cremiger Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für die Möhren:

500 g kleine Möhren
 1 EL Honig
 ½ Bund frischer Thymian
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Möhren schälen und nach Bedarf längs halbieren. In eine ofenfeste Form geben und mit Öl, gezupftem Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. In den vorgeheizten Ofen geben.

Nach 10 Minuten die Möhren mit Honig bepinseln und weitere 10 Minuten garen. Den Vorgang erneut wiederholen. Die Möhren brauchen insgesamt ca. 25-30 Minuten.

Für die Polenta:

100 g Polenta
 75 ml Sahne
 300 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Polenta mit heißem Gemüsefond anrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend die Sahne unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feta:

125 g Feta
 1 EL Honig
 50 g Haselnüsse

Haselnüsse fein hacken. Feta in mind. 2 cm dicke/breite Stücke teilen. Etwas Honig mit einem Spritzer Wasser verrühren und die Feta-Stücke damit bepinseln. Anschließend in den gehackten Haselnüssen wälzen, sodass eine gleichmäßige Kruste entsteht. Feta-Stücke in den letzten 10 Minuten zu den Möhren in den Ofen geben.

Für die Garnitur:

½ Granatapfel

Granatapfelkerne herauslösen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Kutsch

Gebratener Spargel mit Stracciatella di bufala, Pistazien-Pesto, karamellisierten Tomaten und in Sardellenbutter gebratene Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

6-8 Stangen grüner Spargel
1 EL Olivenöl
Meersalzflocken, zum Betreuen

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten im Olivenöl braten. Mit Meersalzflocken bestreuen.

Für die Stracciatella:

250 g Stracciatella di bufala
1 Zitrone, Abrieb & Saft
8 Blätter Basilikum
4 EL Olivenöl

Basilikum in Streifen schneiden. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann Saft auspressen. Olivenöl mit Zitronensaft und Basilikum mischen. Die Hälfte der Zitronenzesten zur Stracciatella geben und diese auf dem Teller ausstreichen. Das Zitronen-Basilikum-Öl darauf verteilen und anschließend mit den restlichen Zesten bestreuen.

Für das Pistazien-Pesto:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
15 g Parmesan
100 g Pistazienkerne
2 Zweige Basilikum
60 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pistazien in einer Pfanne oder im Ofen rösten, dann etwas abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und hacken. Zitronensaft auspressen. Parmesan reiben.

Pistazien mit Basilikum, Parmesan, Öl und 1 Esslöffel Zitronensaft in einem Mixer zu einem Pesto verarbeiten. Knoblauch dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomaten:

150 g Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
3 TL Puderzucker
3 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit den Tomaten, dem Öl und dem Thymian in einer ofenfesten Form mischen. Mit Puderzucker bestreuen und ca. 30 Minuten im Ofen karamellisieren.

Für die Crostini in Sardellenbutter:

4-6 Scheiben Ciabatta
2 Sardellenfilets
1 TL gesalzene Kapern
½ Zitrone, Saft
70 g Butter

Zitrone auspressen. Butter mit Sardellenfilets, Kapern und 1 Esslöffel Zitronensaft im Mixer zu einer glatten Masse mixen.

Ciabatta-Scheiben von beiden Seiten dünn mit der Sardellenbutter bestreichen und in der Pfanne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anita Groth

Fruchtiger Sommersalat mit gefüllten Kirschtomaten, grünem Pesto und Brot-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

50 g Salat Tricolor, z.B. Lolo Rosso,
Lolo Bianco, Eichblattsalat
2 Flaschentomaten
½ säuerlichen Apfel, z.B. Elstar
10 helle, kernlose Weintrauben
½ Granatapfel
2 Zitronen, Saft
50 g Schafskäse
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Honig
3 EL Himbeeressig
6 EL Olivenöl
100 g Walnüsse
4 EL getrocknete Rosinen
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die gefüllten Kirschtomaten:

10 Kirschtomaten
1 Chilischote
1 Zitrone, Abrieb
100 g Schafskäse
50 g Sahne
1-2 Zweige Majoran
1-2 Zweige Thymian
10 Blätter Basilikum
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
Geräuchertes Paprikapulver, zum
Abschmecken
Getrocknete Chili, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Walnüsse rösten, dann grob hacken.

Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Apfel vom Kerngehäuse befreien, in feine Stifte schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Weintrauben waschen und halbieren. Granatapfelkerne auslösen. Tomaten, Apfel, Granatapfelkerne und Rosinen vermengen.

Saft von zwei Zitronen in einem Topf mit Zucker aufkochen.

Eingekochten Sud mit Senf, Honig, Himbeeressig, Olivenöl und Salz zu einem Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit Tomaten-Apfel-Mischung vermengen, dann Dressing und Walnüsse zugeben und alles gut vermengen. Mit etwas Schafskäse bestreuen.

Kirschtomaten aushöhlen, mit Piment d'Espelette, Paprikapulver und etwas Salz würzen.

Aus Schafskäse, Sahne, Zitronenabrieb, feingehackter Chili und etwas getrockneter Chili eine Creme anrühren. Mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mithilfe eines Spritzbeutels oder kleinen Löffels füllen. Mit je einem Basilikumblatt garnieren.

Für das Pesto:

10 g Babyspinat
1 Bund Basilikum
¼ Bund glatte Petersilie
½ Knoblauchzehe
½ Zitrone, Abrieb & Saft
50 g Parmesan
25 g Walnusskerne
25g Cashewnüsse
150 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse und Cashews anrösten. Abkühlen lassen. Babyspinat kurz in heißem Wasser blanchieren, abschrecken und ausdrücken. Knoblauch abziehen. Saft einer halben Zitrone auspressen. Parmesan reiben.

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem Pesto verarbeiten. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Brot-Chip:

¼ Laib großporiges
Weizensauerteigbrot vom Vortag
2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl

Vier sehr dünne Scheiben vom Sauerteigbrot abschneiden, auf ein Backblech legen und sehr dünn mit Olivenöl bestreichen. Mit Rosmarin belegen und ca. 6-8 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Kirner

Garnelen-Tatar mit Passionsfrucht, selbstgemachtem Haselnuss-Öl, Erdnuss-Crunch und Tuile

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

12-14 argentinische Rotgarnelen,
geschält und entdarmt
2 Passionsfrüchte
1 Limette, Abrieb & Saft
Meersalzflocken, zum Würzen

Den Backofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

40 Grad warmes Wasser mit viel Salz in eine Metallschüssel geben und solange mit einem Löffel rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat.

Garnelen ggf. putzen, dann mittig halbieren und in das Salzwasser legen. 10-15 Minuten darin ziehen lassen.

Garnelen sehr fein schneiden. In zweite Metallschüssel geben.

Limette heiß abspülen. Schale der Limette abreiben. Dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Beides zu den Garnelen geben. Ziehen lassen. Dann auf ein Metallsieb geben und abhängen lassen, damit die überschüssige Flüssigkeit abtropft.

Tatar in einem Serviering anrichten.

Passionsfrüchte halbieren, das Innere herauskratzen und auf dem Tatar anrichten.

Für das Öl:

200 g grob gehackte, geschälte
Haselnüsse
400 ml Traubenkernöl
1 Prise Salz

Haselnüsse im vorgeheizten Backofen ein paar Minuten rösten. In einen Mixbecher das Öl, Salz und die Haselnüsse geben. Fein mixen, dann durch ein Passiertuch abseihen.



**PROFI
TIPP**

Rösten Sie die Nüsse vor der Verarbeitung im Backofen, damit das Öl einen intensiven Geschmack erhält.

Für den Crunch:

100 g gesalzene, geröstete Erdnüsse

Erdnüsse klein hacken und auf das Tatar geben.

Für die Tuile:

50 g junger Blattspinat
1 Ei
1 Bund Basilikum
200 ml Traubenkernöl
25 g Mehl
3 g Zucker
3 g Salz
Salz, aus der Mühle

Ofen auf 150 Grad herunterstellen.

Traubenkernöl in einem schmalen, hohen Topf auf 60 Grad erwärmen. Spinat, Basilikum und etwas Salz zugeben und fein mixen. Sud abpassieren, dabei das grüne Öl auffangen.

Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Eiweiß mit 25 ml des grünen Öls, Mehl, Zucker und 3 g Salz mixen. Masse auf eine Silikonform mit Blattmuster streichen und mit einer Winkelpalette glattstreichen. 8 Minuten bei 150 Grad backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elke Hedtheyer

Paprikasuppe mit selbstgebackenem Sesam-Brötchen und Sesam-Crème-fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für die Paprikasuppe:

2 rote Paprika
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g Butter
100 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsefond
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter in einem Topf anschwitzen. Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und klein schneiden, ebenfalls in den Topf geben und kurz dünsten. Knoblauch abziehen, fein schneiden und zur Paprika geben. Mit Kreuzkümmel und einem halben Teelöffel Salz würzen, dann mit Wein ablöschen. Mit Gemüsefond auffüllen. Paprika weichkochen. Sahne hinzugeben, kurz aufkochen lassen, alles fein pürieren, sieben und nochmals abschmecken.

Für die Sesam-Crème-fraîche:

1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
100 g Crème fraîche
30 g Tahini
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit Tahini vermengen. Knoblauch abziehen, reiben und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für das Brötchen:

150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
1 EL heller Sesam
150 g Mehl
8 g Backpulver
½ TL Salz

Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Joghurt hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig vier Brötchen formen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheiztem Backofen 20 Minuten backen.

Für die Garnitur:

¼ Bund glatte Petersilie

Petersilie für die Garnitur hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.