

| Die Küchenschlacht - Menü am 31. Mai 2016 |
3. CHAMPIONSWEEK: „Vorspeisen-Variation“ mit Nelson Müller



Thementag „Vorspeisen-Variation“: „Drei-Länder-Variation: Burrata mit Ofen-Tomaten & Spanische Krokette & Pochiertes Ei mit grünem Spargel“ von Alexandre Bidault

Zutaten für zwei Personen

Für den Burrata mit Ofen-Tomaten, Parmesan-Cracker und Basilikum-Pesto:

6 bunte	Cherry-Rispen Tomaten
2 Zehen	Knoblauch
1	Mini-Burrata à 120 g
50 g	geriebener Parmesan
1 EL	Pinienkerne
30 ml	dunkler Aceto Balsamico
30 ml	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
2 Zweige	Thymian
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spanischen Krokette:

7 Scheiben	Serrano-Schinken
100 g	Manchego
1	Limette
3	Eier
125 ml	Milch, 3,5 % Fett
20 g	Butter
20 g	Mehl
200 g	Reismehl
200 g	Paniermehl
2 L	Sonnenblumenöl, zum Frittieren
	Mehl, zum Bestäuben der Arbeitsfläche
	Muskatnuss, zum Reiben
	Chiliflocken, zum Würzen
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das pochierte Ei mit grünem Spargel:

10 Stangen	grüner Spargel
1 cm	Ingwer
1	Zitrone
2	Eier
100 ml	Weißweinessig



1 TL Butter, zum Aromatisieren
20 ml Olivenöl, zum Braten
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Tomaten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Spanischen Krokette Sonnenblumenöl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Für die Eier in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Ofen-Tomaten Tomaten waschen, trockenreiben und in eine Auflaufform geben. Knoblauch abziehen und 1½ Zehen zu den Tomaten pressen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, zu Tomaten geben. Mit Olivenöl und Aceto Balsamico beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Für 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben.

Für das Basilikum-Pesto Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Basilikum, Pinienkerne, ½ Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer mit Olivenöl pürieren. Eine Handvoll Parmesan einarbeiten.

Für den Parmesan-Cracker Pfanne erhitzen. Restlichen Parmesan schmelzen, bis der Käse leicht bräunlich wird. Vom Herd nehmen und kleine Cracker ausstechen. Erkalten lassen.

Burrata halbieren. Ofen-Tomaten und Parmesan-Cracker darauf anrichten. Mit Basilikum-Pesto, Olivenöl und Aceto Balsamico garnieren.

Für die Spanischen Krokette Serrano klein schneiden. Manchego fein reiben. Butter erhitzen, Mehl zugeben. Milch unter ständigem Rühren unterrühren. Manchego und Serrano hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Béchamel abkühlen lassen und ins Gefrierfach geben. Arbeitsfläche bemehlen. Béchamel darauf geben, Rolle formen und circa 5 cm lange Krokette abschneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Krokette in Reismehl wenden, dann durch die Eier und durch Paniermehl ziehen. Für 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Limette abbrausen, abtrocknen, Schale abreiben. Krokette mit Salz und Limettenabrieb würzen.

Für das pochierte Ei kochendem Wasser Essig zufügen. Eier samt Schale für 10-12 Sekunden ins Essigwasser geben, herausnehmen. Mit einem Löffelstiel einen Strudel im Essigwasser erzeugen. Eier vorsichtig aufschlagen, ins Wasser geben und 3 Minuten pochieren.

Für den Spargel Zitrone waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Ingwer waschen. Wasser in einem Topf mit Salz, Zucker, Ingwer und einer Scheibe Zitrone zum Kochen bringen. Holziges Ende der Spargelstangen entfernen. Spargel für 2-3 Minuten im Wasser blanchieren. Kalt abschrecken. Olivenöl erhitzen, Spargel darin anschwemmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter zum Aromatisieren hinzufügen. Spargel mittig halbieren und mit pochiertem Ei anrichten.

Burrata mit Ofen-Tomaten, Spanische Krokette und Pochiertes Ei mit grünem Spargel auf Tellern anrichten und servieren.



Thementag „Vorspeisen-Variation“: „Dreierlei aus Süd- und Mittelamerika: Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat“ von Ulrich Enderle

Zutaten für zwei Personen

Für die Ceviche:

1	Heilbuttfilet à 160 g, küchenfertig, ohne Haut, in Sushi-Qualität
1	Chilischote
1 Zehe	Knoblauch
2	Rote Zwiebeln
3	Limetten
3 EL	Olivenöl
4 Zweige	Koriander
½ TL	Piment d'Espelette
	Meersalz, zum Würzen
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Guacamole:

2	mittelgroße Ochsenherztomaten
1 kleine	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1	grüne Chilischote
2 reife	Hass-Avocados
1	Limette
4 EL	Walnussöl
½ Bund	Koriander
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Quinoa-Salat:

100 g	Quinoa
1 reife	Hass-Avocado
1	Limette
70 g	Feta
100 ml	Geflügelfond
1 EL	Avocado-Öl
½ Bund	Minze
½ TL	Piment d'Espelette
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1	Zitrone
20 g	Portulak
20 g	Tortilla-Chips

Zubereitung

Für die Ceviche-Zubereitung Fischfilet waschen, trockentupfen und in dünne Tranchen schneiden. Knoblauch abziehen und über den Fisch raspeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebeln



abziehen, fein hobeln und für etwa 1 Minute in kaltes Wasser legen. Anschließend Zwiebeln auf dem Fisch verteilen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft über den Fisch geben, 20 Minuten lang ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein hacken. Koriander und Chili zum Fisch geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken, mit Olivenöl beträufeln.

Für die Guacamole Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und auch klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Avocados längs halbieren und Steine entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in eine Schüssel geben. Limette halbieren, auspressen und Saft zur Avocado geben. Walnussöl hinzufügen und Masse mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Koriander dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Quinoa-Salat Quinoa in 150 ml Wasser und dem Geflügelfond 20 Minuten lang kochen lassen. Abkühlen lassen. Minze abbrausen, trockentupfen und Blätter abzupfen. Feta zerbröseln und mit Minze vermengen. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado längs halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Aus dem Fruchtfleisch 6 Würfel für die Garnitur schneiden. Rest der Avocado zerdrücken und mit der Käse-Minz-Mischung vermengen. Quinoa dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Avocado-Öl, Limettensaft und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Garnitur Portulak abbrausen und trockenwedeln. Zitrone abbrausen, trockenreiben und in Scheiben schneiden.

Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat auf Tellern anrichten, mit Tortilla-Chips, Portulak und Zitronenscheiben garnieren und servieren.



Thementag „Vorspeisen-Variation“: „Dreierlei vom Kaninchen: Kaninchenfilet auf Rettichsalat, Kaninchen-Essenz und Kaninchen-Wan-Tan“ von Tamara Frey

Zutaten für zwei Personen

Für das Kaninchenfilet auf Rettichsalat:

200 g	Kaninchenfilets
150 g	Rettich
1 rote	Chillischote
3	Zitronen
2 EL	Pinienkerne
100 ml	Olivenöl
2 EL	Rapsöl
1 EL	Cognac
1 Prise	Puderzucker
2 EL	scharfer Senf
½ TL	Thymianhonig
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Zweige	Thymian
1 EL	Thymianblüten
1 EL	Butter, zum Aromatisieren
2 EL	Sonnenblumenöl, zum Braten
	Fleur de Sel, zum Würzen
	Salz, aus der Mühle
	Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kaninchen-Essenz:

500 g	Kaninchen-Karkassen, grob gehackt
150 g	braune Champignons
½ Knolle	Sellerie
2	Karotten
1 Knolle	Fenchel
1	Schalotte
200 ml	trockener Weißwein
2 Zweige	Rosmarin
½ Bund	glatte Petersilie
1	Lorbeerblatt
2	Nelken
2 EL	Sonnenblumenöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kaninchen-Wan-Tan:

150 g	Kaninchenfilets
1 Scheibe	Bauernschinken
6 runde	Wan-Tan-Blätter
½ Zehe	Knoblauch
1	Lauchzwiebel
50 g	Kräuterseitlinge



50 g	Butter
50 g	Crème fraîche
50 ml	Geflügelfond
1 TL	geriebener Meerrettich, aus dem Glas
1 TL	gerösteter Sesam
1 EL	Sesamöl, zum Braten
1 Prise	Kurkumapulver
1 Prise	Currypulver
	Salz, aus der Mühle
	Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Kaninchen Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Wan-Tans in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Kaninchen auf Rettichsalat Kaninchenfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Eine Zitrone halbieren und Saft auspressen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Cognac, Senf, 1 EL Zitronensaft, Thymian und Rapsöl vermengen, Kaninchenfilet damit marinieren. Abtupfen und in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Butter und Pinienkerne zugeben. Salzen, pfeffern und im Ofen bei 160 Grad 6 Minuten garen.

Für den Rettichsalat Rettich schälen und dünn hobeln. Zwei Zitronen waschen, abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Olivenöl, Zitronensaft und –abrieb, Puderzucker, Thymianhonig, Petersilie, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren und mit Rettich vermengen.

Für die Garnitur Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Gebratenes Kaninchenfilet und Rettichsalat anrichten und mit Thymianblüten, Chili und Fleur de Sel garnieren.

Für die Kaninchen-Essenz Champignons putzen und grob würfeln. Sellerie und Karotten schälen, ebenfalls würfeln. Fenchel waschen, Strunk entfernen, würfeln. Schalotte abziehen, würfeln. Sonnenblumenöl erhitzen, Gemüse farblos andünsten. Karkassen hinzufügen, anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln. Einige Blätter der Petersilie hacken und für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Petersilie und Rosmarin mit Lorbeerblatt und Nelken zu Gemüse und Karkassen geben. Einen Liter Wasser angießen, salzen. Kochen lassen. Mit Pfeffer würzen. Vor dem Servieren absieben, Essenz auffangen und mit Petersilie bestreuen.

Für die Kaninchen-Wan-Tan Knoblauch abziehen. Kaninchenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Crème fraîche, Bauernschinken, Knoblauch, Meerrettich, Salz, Pfeffer und Kurkuma zu einer Farce pürieren. Farce auf Wan-Tan-Blätter geben, Teig mit Wasser bestreichen und halbmondartig verschließen. In kochendes Wasser geben, 2-3 Minuten kochen lassen, abschöpfen.

Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kräuterseitlinge putzen und würfeln. Sesamöl erhitzen, Lauchzwiebeln und Kräuterseitlinge anbraten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, mit Geflügelfond ablöschen. Wan-Tans und Butter dazugeben, durchschwenken. Vor dem Servieren mit Sesam garnieren. Kaninchenfilet auf Rettichsalat, Kaninchen-Essenz und Kaninchen-Wan-Tan anrichten und servieren.



Thementag „Vorspeisen-Variation“: „Osmanische Meze: Zigarrenbörek mit Hirtenkäse, Lammköfte mit Minz-Joghurt und Couscous-Salat“ von Tobias Zwick

Zutaten für zwei Personen

Für die Zigarrenbörek:

10 dreieckige Yufka-Teigblätter
100 g Hirtenkäse
½ Bund glatte Petersilie
100 ml neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Für die Lammköfte:

200 g Lamm-Hackfleisch
1 Zehe Knoblauch
1 kleine Zwiebel
2 EL Paprikamark
½ Bund glatte Petersilie
1 TL gerebelter Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL milde Chiliflocken
1 TL Zimtpulver
1 TL Olivenöl
neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Minz-Joghurt:

100 g türkischer Joghurt, 10% Fett
1 Zitrone
1 EL Olivenöl
3 Zweige Minze
Salz, Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous
1 Rispentomate
¼ Salatgurke
1 Lauchzwiebel
1 Granatapfel
1 Zitrone
1 EL Butter
100 ml Gemüsefond
50 g Walnusskerne
½ Bund glatte Petersilie
3 Zweige Minze
1 EL Sumach
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für den Couscous-Salat Gemüsefond erhitzen.

Für die Zigarrenbörek Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Hirtenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Petersilie vermengen. Yufkablätter auslegen, Käsemasse darauf verteilen. Überstehende Enden einklappen und Teig zu einer Art Zigarre länglich aufrollen. Pflanzenöl erhitzen, Zigarren goldbraun abraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Köfte Zwiebel und Knoblauch abziehen. Knoblauch und Hälfte der Zwiebel reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. 2 Esslöffel Petersilie zu geraspelter Zwiebel und Knoblauch geben. Hackfleisch, Paprikamark, Olivenöl und Gewürze hinzufügen und gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Köfte formen. In einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.

Für den Minz-Joghurt Zitrone halbieren und Saft pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinhacken. Mit Joghurt, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous-Salat Instant-Couscous ohne Öl anrösten. Kreuzkümmel hinzufügen und mit anrösten. Beides in eine Schüssel geben und mit heißem Gemüsefond übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Butter dazugeben und Couscous mit einer Gabel auflockern. Gurke, Tomate und Lauchzwiebel waschen. Enden der Gurke, Strunk der Tomate und äußere Blätter der Lauchzwiebel entfernen. Alles klein schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Beides kleinhacken. Granatapfel halbieren, Kerne auslösen. Walnuskerne kleinhacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Gemüse, 2 EL Granatapfelkerne und Walnüsse zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sumach und Zitronensaft abschmecken.

Zigarrenbörek mit Hirtenkäse, Lammköfte mit Minz-Joghurt und Couscous-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Thementag „Vorspeisen-Variation“: „Jakobsmuschel und Garnele mit Wermut-Sauce, Süßkartoffel-Ingwer-Suppe und zweierlei Tatar“ von Lydie Penez

Zutaten für zwei Personen

Für Jakobsmuschel und Garnele mit Wermut-Sauce:

4	Jakobsmuscheln, küchenfertig
5	Black Tiger Garnelen, mit Schale und Kopf
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Ingwer
1	Zitrone
50 ml	französischer Wermut
100 ml	trockener Weißwein
200 ml	Krustentierfond
150 ml	Schlagsahne
1 EL	Speisestärke
½ Bund	Schnittlauch
1 EL	mildes Chilisalz, zum Würzen
1 EL	arabisches Kaffeegewürz
	Zucker, zum Abschmecken
	Butter, zum Braten
	Rapsöl, zum Braten
	Fleur de Sel, zum Würzen
	Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffel-Ingwer-Suppe:

250 g	Süßkartoffeln
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
3 cm	Ingwer
1	Bio-Zitrone
1 Stange	Zitronengras
50 ml	trockener Weißwein
400 ml	Gemüsefond
250 ml	Schlagsahne
100 ml	frisch gepresster Orangensaft
2 Stängel	Koriander
1 EL	rote Pfefferbeeren
	Geröstete Koriandersamen, zum Abschmecken
	mildes Chilisalz, zum Würzen
	Rapsöl, zum Braten
	Chili, aus der Mühle
	Fleur de Sel, zum Würzen
	Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tatar:

1	Bachsaiblingsfilet à 100 g, ohne Haut und Gräten
1	Schalotte



1	Avocado
½	rote Chilischote
2	Limetten
1	Zitrone
2	grüne Äpfel
1	Passionsfrucht
50 ml	Orangen-Essig
50 ml	weißer Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
10 ml	Schwarzer Johannisbeer-Sirup
3 Stängel	Koriander
½ Bund	Schnittlauch
	Zucker, zum Abschmecken
	mildes Chilisalz, zum Würzen
	Chili, aus der Mühle
	Fleur de Sel, zum Würzen
	Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Für Jakobsmuschel und Garnele Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trocken tupfen. Garnelen am Rücken einschneiden, entdarmen, kalt abbrausen und ebenfalls trocken tupfen. Jakobsmuscheln und Garnelen pfeffern und mit Fleur de Sel würzen. Rapsöl erhitzen, Jakobsmuscheln und Garnelen anbraten und warm stellen.

Für die Wermut-Sauce Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und klein hacken. Rapsöl und Butter erhitzen, eine Garnele klein schneiden und andünsten. Schalotten, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Mit Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Weißwein und Krustentierfond angießen. Sahne steif schlagen und hinzufügen. Sauce einkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Mit Chilisalz, arabischem Kaffeegewürz, Zucker, Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Sauce nach Belieben mit Speisestärke andicken und mit Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Wermut-Sauce auf einen Teller geben. Jakobsmuschel und Garnele darauf anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Für die Süßkartoffel-Ingwer-Suppe Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Rapsöl erhitzen, Knoblauch, Schalotte und Ingwer anschwitzen. Süßkartoffeln dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Gemüfefond angießen. Zitronengras mit einem Messer anklopfen und ebenfalls zur Suppe geben. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, Zitronengras entfernen. Schale der Zitrone abreiben. Orangensaft, Zitronenabrieb und 200 ml Sahne zur Suppe geben. Suppe pürieren. Koriandersamen mörsern. Suppe mit Koriandersamen, Chilisalz, Chili, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Rote Pfefferbeeren mörsern. Restliche Sahne steif schlagen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Pfefferbeeren, steife Sahne und Koriander vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Für das Bachsaiblings-Tatar Bachsaibling kalt abbrausen, trocken tupfen und zerkleinern. Schalotte abziehen und fein würfeln. Eine Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und



auspressen. Vinaigrette aus Limettenabrieb, Limettensaft, Schalotte, Balsamico-Essig, Olivenöl, Chilisalze, Chili, Pfeffer und Zucker herstellen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und untermischen.

Für das Avocado-Tartar einen Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Avocado schälen, entkernen und würfeln. Eine Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Orangen-Essig, Koriander, Chili, Apfel, Avocado und Limettenabrieb vermengen und mit Fleur de Sel würzen.

Für die Garnitur zweiten Apfel waschen, entkernen und auf einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, Hälfte davon auspressen. Saft mit Zucker und 1 EL Wasser mischen und über den Apfel träufeln. Passionsfrüchte halbieren, Kerne mit Johannisbeer-Sirup vermengen.

Apfelscheiben fächerförmig auf Teller legen. Avocado- und Bachsaiblings-Tartar abwechselnd in Vorspeisenringen anrichten und auf die Apfelrosette setzen. Mit Passionsfruchtkernen in Johannisbeer-Sirup garnieren.

Jakobsmuschel und Garnele mit Wermut-Sauce, Süßkartoffel-Ingwer-Suppe und zweierlei Tatar servieren.