

**| Die Küchenschlacht - Menü am 04. Mai 2016 |**  
**„Hauptgang und Dessert“ mit Nelson Müller**



**Hauptgang: „Lammlachs mit süßsaurer Aprikosen-Orangen-Ingwer-Sauce, Möhren-Zuckererbsen-Gemüse und frittierten Zucchini-Talern“ von Klaus Badorek**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Lammlachs:*

- 2 Lammlachse à 200 g
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 EL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Aprikosen-Orangen-Ingwer-Sauce:*

- 1 Zwiebel
- 1 Bio-Orange, davon den Saft
- 20 g Ingwer
- 1 Chilischote
- 50 g kalte Butter
- 100 ml Wildfond
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 g Aprikosengelee
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Möhren-Zuckererbsen-Gemüse:*

- 250 g Bundmöhren
- 80 g Zuckerschoten
- 30 ml Orangensaft
- 50 ml Wasser
- ½ EL Blütenhonig
- 2 Stängel Estragon
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 EL Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Zucchini-Taler:*

- 2 Mini-Zucchini
- 200 g Mehl



- 1 Ei  
Rapsöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Fett in der Fritteuse erhitzen.

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Lammlachse parieren, waschen und trocken tupfen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehen andrücken. Olivenöl erhitzen, Lammlachse mit Knoblauch und Rosmarin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann für 15 Minuten bei 100 Grad auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und würfeln. Orange auspressen. Ingwer schälen und klein schneiden. Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls zerkleinern. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Chili und Rosmarin darin anschwitzen. Mit Wildfond, Weißwein und Orangensaft ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Sauce durchsieben, Gelee unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Binden kalte Butter unterrühren.

Für die Zucchini-Taler Zucchini schälen, in dünne Scheiben schneiden und kräftig salzen. Zehn Minuten ziehen lassen. Dann Salz abtupfen und Taler mehlieren. Ei aufschlagen und die Zucchini-Taler darin wälzen. Dann in heißem Fett frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Gemüse Möhren schälen, längs vierteln und in sechs Zentimeter lange Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Butter erhitzen, Möhren darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Honig, Orangensaft und 50 Milliliter Wasser angießen und zehn Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Zuckerschoten hinzufügen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und samt Zimt dazugeben.

Lammlachs mit Aprikosen-Orangen-Ingwer-Sauce, Möhren-Zuckererbsen-Gemüse und Zucchini-Talern anrichten und heiß servieren.



## **Dessert: „Orientalische Dattel-Zimt-Creme mit cremigem Joghurt“ von Klaus Badorek**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Zimtcreme:*

½	Orange, davon ½ TL Abrieb
½	Limette
100 g	getrocknete, entsteinte Datteln
3 TL	Pistazienkerne
150 ml	Bio-Orangensaft
50 g	Doppelrahm-Frischkäse
150 g	griechischer Sahnejoghurt
2 Zweige	Minze, zum Garnieren
½ TL	Zimtpulver

### **Zubereitung**

Datteln klein schneiden. Orange waschen und Schale abreiben. Orangensaft mit Zimt aufkochen, Datteln und Orangenschale dazugeben. Alles fein pürieren, in eine Schale geben und im Eisbad kalt stellen.

Frischkäse mit dem Handmixer cremig aufschlagen, nach und nach den Joghurt zugeben. Limette pressen und einen Spritzer Saft unter die Joghurt-Creme rühren.

Dattel-Zimt-Creme in breite Sektschalen füllen, Joghurt-Creme darüber verteilen.

Pistazien ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Minze abbrausen und trockenwedeln.

Dattel-Zimt-Creme mit Joghurt mit Pistazien und Minze garnieren und servieren.



## **Hauptgang: „Saltimbocca alla romana mit Weißwein-Sauce, Crostini und buntem Gemüse“ von Thomas Wüst**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Saltimbocca alla romana mit der Weißwein-Sauce:*

2 dünne	Kalbsschnitzel à 150 g
4 Scheiben	Parmaschinken
1 Spritzer	Zitronensaft
50 ml	trockener Weißwein
50 g	kalte Butter
4 Blätter	Salbei
	Rapsöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Crostini:*

4 Scheiben	helles italienisches Landbrot
3	Strauchtomaten
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Crema di Balsamico
½ Bund	Basilikum
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das bunte Gemüse:*

1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
1 kleine	Zucchini
1	Speisezwiebel
6	Cocktailtomaten
100 g	Zuckerschoten
3 Zweige	Rosmarin
	Rapsöl, zum Braten
	Olivenöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Saltimbocca alla romana Fleisch waschen, trocken tupfen und gegebenenfalls plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Zwei Esslöffel Butter mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft schaumig rühren. Salbeiblätter waschen, fein schneiden und unter die Butter rühren. Salbeibutter auf dem Fleisch verteilen und je zwei Scheiben Schinken darauf legen. Fleisch bei 150 Grad auf mittlerer Schiene acht bis zehn Minuten garen.



Für die Weißwein-Sauce Bratensatz mit Weißwein ablöschen und kurz reduzieren lassen. Mit kalter Butter binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Crostini Tomaten waschen, trocken reiben und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden. Tomaten, Basilikum und Knoblauch auf den Brotscheiben verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Crema di Balsamico darüber geben. Für zwei Minuten bei 150 Grad im Ofen backen.

Für das Gemüse Zwiebel abziehen und fein würfeln. In Rapsöl glasig anschwitzen. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Zuckerschoten waschen und klein schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl erhitzen, Rosmarin hinzugeben, Gemüse darin anbraten und am Ende der Garzeit mit den Zwiebeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Saltimbocca alla romana mit Weißwein-Sauce, Crostini und buntem Gemüse anrichten und heiß servieren.



## **Dessert: „Zabaione“ von Thomas Wüst**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Zabaione:*

3	Eier
100 g	Zucker
100 ml	trockener Weißwein
50 ml	Marsala

#### *Für die Garnitur:*

6	Himbeeren
2 Stängel	Minze

### **Zubereitung**

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Zabaione Eier trennen. Eigelbe mit Zucker in einer Metallschüssel schaumig rühren. Wein und Marsala untermischen. Masse nun über dem Wasserbad aufschlagen.

Himbeeren waschen und auf zwei Dessertschalen verteilen. Minze abbrausen, trocken wedeln und Blätter für die Garnitur beiseitelegen.

Zabaione auf die Himbeeren füllen, mit der Minze garnieren und sofort servieren.



## **Hauptgang: „"Surf and Turf" mal anders: Currywurst und gebratene Garnelen mit Pommes frites“ von Heiko Diehl**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Surf and Turf:*

2	weiße Würste ohne Darm
6	Riesengarnelen, küchenfertig
2	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1	rote Chilischote
	Neutrales Speiseöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Currywurst-Sauce:*

250 g	passierte Tomaten
2 EL	flüssiger Blütenhonig
2 EL	dunkler Balsamico
2 EL	Gemüsefond
½ EL	Worcestersauce
2 Spritzer	scharfe Chilisauce
½ TL	edelscharfes Paprikapulver
1 EL	Mildes Currypulver
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Pommes frites:*

3 große	mehligkochende Kartoffeln
1 TL	Knoblauchpulver
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
2 TL	Garam Masala-Pulver
½ TL	Mildes Currypulver
½ TL	Cayennepfeffer
4 EL	feines Meersalz
½ TL	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Fett, zum Frittieren

### **Zubereitung**

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

In einer Fritteuse Fett auf circa 150 Grad erhitzen.

Für die Pommes frites Kartoffeln schälen, durch die Pommespresse drücken und für circa zehn Minuten in kaltes Wasser legen. Dann Kartoffeln mit Küchenpapier abtrocknen und bei 150 Grad für zehn Minuten frittieren. Dann noch einmal bei 180 Grad drei weitere Minuten frittieren. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gewürze im Mörser miteinander vermengen und dann über die Pommes frites geben.



Für die Sauce der Currywurst passierte Tomaten, Honig, Balsamico, Gemüsefond, Worcestersauce, scharfe Chilisauce, Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen. Etwas Currypulver zum Bestäuben beiseite stellen.

Für das „Surf and Turf“ in einer Pfanne Öl erhitzen und Würstchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Frühlingszwiebeln schälen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Chili und Frühlingszwiebeln zu den Würstchen in die Pfanne geben, kurz mit rösten. Dann die Currywurst-Sauce darüber gießen.

Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne Öl mit der Knoblauchzehe erhitzen, Garnelen darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Currywurst, Garnelen und Pommes frites anrichten und heiß servieren.



## **Dessert: „Warmes Schokoküchlein mit Orangenragout“ von Heiko Diehl**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das warme Schokoküchlein:*

50 g	Zartbitterschokolade
2	Eier (Größe M)
50 g	Butter
60 g	Zucker
50 g	Mehl
1 EL	Kakaopulver, zum Bestäuben der Formen
1 EL	Butter, zum Einfetten

#### *Für das Orangenragout:*

4	Bio-Orangen
45 g	Zucker
1 EL	Speisestärke
1 TL	Orangenlikör
¼	Vanilleschote
1 Stück	Zimtrinde

#### *Für die Garnitur:*

10 g	Vollmilch-Schokostreusel
1 EL	Puderzucker
2 Stängel	Minze

### **Zubereitung**

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schoko-Küchlein Schokolade mit Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Muffinformen ausbuttern und mit Kakaopulver bestäuben. Ein Ei aufschlagen und in eine Schüssel geben. Das andere Ei trennen und Eigelb ebenfalls in die Schüssel geben. Eier mit Zucker schaumig schlagen. Mehl zugeben und unterrühren, ebenso die leicht abgekühlte Schokoladen-Butter-Mischung. Teig in Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backofen etwa zwölf Minuten backen.

Für das Orangenragout eine Orange schälen und Filets herausschneiden, dabei den Orangensaft auffangen. Übrige Orangen pressen und mit dem Saft der ersten Orange vermischen. Schale einer Orange abziehen und beiseite legen. Vanilleschote halbieren, Mark aus der Vanilleschote herauskratzen. Etwa 350 Milliliter des Orangensafts mit Zucker, Vanillemark und Zimtrinde erhitzen und auf etwa 200 Milliliter einkochen lassen. Zwei Streifen Orangenschale in den Sud geben und ziehen lassen. Speisestärke mit ein wenig Orangensaft glattrühren und in den Sud geben. Kurz aufkochen lassen, dann Sud durch ein Sieb passieren. Orangenfilets in den aufgefangenen Sud geben und mit Orangenlikör verfeinern.

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Schoko-Küchlein mit Orangenragout anrichten, mit Schokostreuseln und Minze garnieren und warm servieren.



## **Hauptgang: „Konfiertes Saiblingsfilet mit Gewürzomelette und Tomaten-Honig“ von Tamara Frey**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Saibling:*

2	Saiblingsfilets à 150 g, ohne Haut
½ EL	Sardellen, aus dem Glas
150 ml	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
	Fleur de Sel, zum Abschmecken
½ EL	Salz, aus der Mühle
½ EL	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Gewürzomelette:*

5 g	Zwiebelsprossen
2	Eier (Größe M)
5 g	Butter
½ EL	Crème double
1 Msp.	Cayennepfeffer
1 Msp.	mildes Currypulver
1 Msp.	scharfes Paprikapulver
1 Prise	Muskatnuss, zum Reiben
	Olivenöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Tomaten-Honig und die Strauchtomaten:*

1 Rispe	Cocktail-Strauchtomaten
2 Zehen	Knoblauch
500 ml	Tomatensaft
80 g	kalte Butter
2 EL	flüssiger Blütenhonig
50 g	Puderzucker
¼ Stange	Zitronengras
	Olivenöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Weißer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für den Saibling Fisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl, Sardellenfilets und Thymian in einem Topf auf circa 60 Grad erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd ziehen und Saiblingsfilets etwa fünf Minuten darin ziehen lassen. Aus dem Öl nehmen und mit Fleur de Sel bestreuen.

Für das Gewürzomelette einige Zwiebelsprossen für die Garnitur beiseitelegen. Eier aufschlagen. Gewürze, Crème double und Zwiebelsprossen dazugeben und alles mit dem Stabmixer kräftig durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zerlassen und dazugeben. Unter Rühren zu einer



cremigen Masse pürieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Masse darin zu einem ovalen Omelette ausbacken.

Für den Tomaten-Honig Tomatensaft mit Honig und Zitronengras in einer Pfanne auf etwa 100 Milliliter reduzieren lassen. Kalte Butter dazugeben und mit einem Stabmixer aufmontieren. Mit Salz und Weißem Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls dazugeben. Tomaten waschen, trockenreiben und im Olivenöl anschwitzen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Salz und Weißem Pfeffer würzen.

Konfiertes Saiblingsfilet, Gewürzomelette mit Zwiebelsprossen, Tomaten-Honig mit Zitronengras und Strauchtomaten anrichten und servieren.



## **Dessert: „Limetten-Küchlein mit Avocado-Limetten-Eis“ von Tamara Frey**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Limetten-Küchlein:*

1	Bio-Limette
3 EL	Limettensaft
2	Eier (Größe M)
125 g	Magerquark
50 ml	Saure Sahne
10 g	Butter
40 g	Mehl
40 g	Zucker
¼ TL	Backpulver
15 g	Flüssiger Blütenhonig
¼	Vanilleschote
1 Prise	Salz, aus der Mühle
4 EL	Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

#### *Für das Avocado-Limetten-Eis:*

½ reife	Avocado
3	Limetten, davon Abrieb und Saft
100 ml	Kokosmilch
30 ml	Wasser
50 g	Kokosraspel
2 EL	Ahornsirup
1 Prise	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

1	Limette, davon 1 TL Abrieb
50 g	Mandelblättchen
	Puderzucker, zum Bestäuben

### **Zubereitung**

Für die Limetten-Küchlein Limette waschen, trocken reiben, Saft auspressen und Schale abreiben. Mehl mit Backpulver mischen. Ein Ei aufschlagen, das andere Ei trennen. Quark, Butter, Saure Sahne, Zucker, Honig, ein Eigelb, ein ganzes Ei, Limettenschale und fünf Esslöffel Limettensaft verrühren. Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen und ebenfalls zugeben. Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen. Mehlmischung unter die Quarkmasse rühren, Eischnee unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in Nocken in die Pfanne geben und die Küchlein zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Fertige Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Avocado-Limetten-Eis Avocado schälen und Fruchtfleisch in einen Rührbecher geben. Limetten waschen und abtrocknen. Schale abreiben und ebenfalls in den Rührbecher geben. Limetten pressen. Etwa 30 Milliliter Limettensaft, Kokosmilch, Wasser, Kokosraspel, Ahornsirup und eine Prise Salz zur Avocado geben, alles kräftig pürieren und in der Eismaschine zu Eis verarbeiten.



Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne rösten. Schale einer Limette abreiben.

Limetten-Küchlein mit Nocken von Avocado-Limetten-Eis anrichten, Küchlein mit Puderzucker bestäuben, alles mit Mandelblättchen und Limettenabrieb garnieren und servieren.