

| Die Küchenschlacht - Menü am 06. September 2016 |
Vorspeise mit Alexander Herrmann



Vorspeise: „Seelachsfilet in Zitronen-Prosecco-Sauce mit Mango-Sellerie-Salat“ von Alfredo Ihl Dausend

Zutaten für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

2	Seelachsfilet mit Haut, á 170 g
4	Thymianzweige
40 g	Butter
5 EL	Olivenöl
½ Bund	Minze
	Merquén-Gewürz, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

330 ml	Prosecco
2	Zitronen
10 g	Parmesan
1 Knolle	Ingwer à 2 cm
2 EL	Honig
½ TL	gemahlene Nelken
2	Lorbeerblätter
2 EL	Mehl
50 g	Butter
1 EL	Zucker

Für den Salat:

3 Stangen	Staudensellerie
½	Mango
½	Apfel
6	Walnüsse ohne Schale
2	Zitronen
100 ml	Prosecco
½ Bund	Basilikum
1 EL	Arganöl
1 EL	Olivenöl
½ TL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für das Salat-Dressing Zitronen auspressen. Zitronensaft mit Arganöl, Olivenöl, Prosecco, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verquirlen. Basilikum abrausen, trockenwedeln, fein hacken und in das Dressing rühren.

Für den Salat den Staudensellerie waschen, putzen, entfasern und in kleine Würfel schneiden. Die Mango und den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie, Mango, Apfel und Walnüsse zur Marinade hinzugeben. Verrühren und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Das Seelachsfilet abspülen, trocken tupfen und in zwei bis drei Stücke schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Merquén würzen. Thymianzweige auf die Filets legen. Mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Auf der Hautseite scharf anbraten. Etwas Butter dazugeben. Anschließend bei niedriger Temperatur weitergaren und die Pfanne mit dem Deckel schließen. Nach etwa drei Minuten die Herdplatte ausschalten.

Für die Sauce Zitrone auspressen und in kleinem Topf 10 g Butter zergehen lassen. Einen Esslöffel Mehl dazutun. Kurz danach Prosecco, Zitronensaft und Honig dazugeben, verrühren und auf kleinster Hitze warm halten. Nelkenpulver, Lorbeerblätter und Zucker hinzugeben.

Zuletzt Thymianzweig aus der Fischpfanne entfernen.

Seelachsfilet mit Zitronen-Prosecco-Sauce anrichten. Daneben den Mango-Sellerie-Salat anrichten, mit Minze und Basilikum garnieren und servieren.



Vorspeise: „Jakobsmuscheln auf fruchtigem Spaghetti-Feldsalat mit Mozzarella-Sticks“ von Theresa Hirsch

Zutaten für zwei Personen

Für den Spaghetti-Feldsalat mit Jakobsmuscheln:

6	ausgelöste Jakobsmuscheln
100 g	Feldsalat
100 g	Vollkornspaghetti
150 g	grüner Spargel
50 g	Feta
60 g	Himbeeren
2 EL	Olivenöl
½	Granatapfel, zum Garnieren

Für das Salatdressing:

½	Zitrone
1 EL	Olivenöl
2 EL	Agavendicksaft
2 TL	Himbeermarmelade
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mozzarella-Sticks:

125 g	Mozzarella
1	Ei
25 g	Mehl
50 g	Semmelbrösel
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Fritteuse vorheizen.

Mozzarella abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mozzarella längs halbieren und die Hälften jeweils in 4 Stücke schneiden. Das Ei in einer Schale verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella-Stücke nacheinander in Mehl wenden, danach durch das Ei ziehen und mit Semmelbrösel panieren. Anschließend ein weiteres Mal durch das Ei ziehen und nochmals mit den Semmelbrösel panieren.

Mozzarella-Sticks in der Fritteuse kurz frittieren und danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Spaghetti-Feldsalat Vollkornspaghetti in kochendem Salzwasser kochen, bis sie al dente sind. Währenddessen den Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Für den Spargel diese im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Danach in gleichmäßige Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel kurz anbraten.



Jakobsmuscheln ebenfalls in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten leicht anbraten. Währenddessen den Feta in kleine Stücke zerbröseln.

Vollkornspaghetti zusammen mit Feldsalat, dem Spargel, Feta und den frischen Himbeeren in einer Schüssel vermengen.

Für das Salatdressing eine halbe Zitrone auspressen und Ingwer schälen. Olivenöl, Agavendicksaft, geriebenen Ingwer und Himbeermarmelade vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Granatapfelkerne herauslösen.

Spaghetti-Feldsalat auf Tellern anrichten und Jakobsmuscheln darauf geben. Mit dem Dressing beträufeln und mit Granatapfelkernen garnieren, anschließend servieren.



Vorspeise: „Caponata mit Knoblauch-Baguette“ von Angelika Strecke

Zutaten für zwei Personen

Für die Caponata:

250 g	Roma-Tomaten
250 g	Aubergine
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
50 g	Staudensellerie
½ TL	Zucker
25 g	schwarze Oliven ohne Kern
1 TL	Kapern
1 Bund	Basilikum
4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Knoblauch-Baguette:

½	Baguette
2 Zehen	Knoblauch
100 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Caponata Tomaten mit einem spitzen Messer kreuzartig einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend abschrecken, die Haut abziehen und das Tomatenfleisch grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch in Scheiben. Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Aubergine putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In heißem Öl die Aubergine portionsweise braun braten und dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Im restlichen Öl Zwiebeln und Sellerie 5 min weich dünsten. Danach die Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucker dazugeben. Weitere 5 min garen und dabei regelmäßig rühren. Oliven grob hacken und mit Kapern zufügen. Knoblauch in den letzten 2 min hinzufügen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und kleinschneiden.

Für das Baguette Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter mit gehacktem Knoblauch und Salz glatt rühren. Baguette in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit Knoblauchbutter bestreichen und in einer Grillpfanne in Olivenöl anrösten.

Caponata auf Auberginenscheiben anrichten, Knoblauch-Baguette dazu reichen, mit Basilikum garnieren und servieren.



Vorspeise: „Gebratene Garnelen mit Ratatouille und Vanille-Croûtons auf warmen Salatherzen mit Knoblauch-Mayonnaise“ von Jan-Pit Peter

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen mit Schale
1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian
1 Limette
3 EL Butter
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mayonnaise:

100 ml Sonnenblumenöl
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel
2 Zweige Basilikum
1 Zweig Majoran
1 Zweig Oregano
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
100 ml stückige Tomaten aus der Dose
5 schwarze Oliven ohne Kern
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Salatherzen:

3 Romana Salatherzen
3 EL Butter
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne, zum Garnieren

Für die Croûtons:

2 Toastbrot-scheiben
1 Vanilleschote
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle



Zubereitung

Für die Mayonnaise Knoblauch abziehen und klein hacken. Ei in einen Becher mit dem Stabmixer mixen. Senf und Knoblauch hinzufügen. Sonnenblumenöl langsam einfließen lassen. Mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer würzen und etwas Zitronenabriebwürzen. Anschließend Mayonnaise kalt stellen.

Für die Croûtons Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend Vanillemark in die Pfanne zu den Croûtons geben und mit Salz abschmecken.

Für das Ratatouille Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Wokpfanne erhitzen und das Gemüse hineingeben. Etwa 5 Minuten anbraten. Stückige Tomaten hinzugeben. Weiter 5 Minuten köcheln lassen. Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian hacken und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Zum Schluss die Oliven in feinen Ringe schneiden und in die Wokpfanne geben.

Für die warmen Salatherzen diese abspülen und vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Salatherzen auf einer Seite anbraten.

Für die Garnelen abspülen, Schale und Darm entfernen, anschließend in eine Pfanne mit Butter geben. Knoblauch abziehen, auspressen und Thymianzweig dazugeben. Limette auspressen und den Saft zum Schluss hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Zum Anrichten Parmesan auf die Salatherzen reiben. Anschließend Ratatouille und die Garnelen auf die Salatherzen geben. Mit Mayonnaise, Pinienkerne und Croûtons garnieren, anschließend servieren.



Vorspeise: „Rinderfiletscheiben auf Tomatenragout mit Rucolasalat, Parmesanchip und knusprigem Speck“ von Brigitte Quehenberger-Spreitz

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

350 g Rinderfilet am Stück
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tomaten-Ragout:

½ kg vollreife Cherrytomaten
½ Stange Lauch
1 Zehe Knoblauch
70 ml lieblichen Weißwein
1 EL Zucker
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rucolasalat:

250 g Rucola
2 Radieschen
1 EL Estragonsenf
5 EL Balsamicoessig
1 TL Zucker
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Parmesanchip:

70 g Parmesan

Für den knusprigen Speck:

4 Kareespeck

Für die Garnitur:

70 g Sauerrahm

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Speck auf ein Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für das Cherrytomaten-Ragout die Cherrytomaten waschen und halbieren. Lauchblätter putzen und Wurzelende entfernen. Knoblauch abziehen und mit dem Lauch klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lauch sowie Knoblauch leicht darin anschwitzen, Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dann mit Weißwein ablöschen und Gemüse weich



dünsten. Zum Schluss Basilikum hacken und dazugeben.

Für das Rinderfilet 4 dünne Scheiben schneiden, weich klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl ganz kurz anbraten, danach mit Olivenöl beträufeln.

Für den Salat Rucola waschen und trocken schleudern. Radieschen dünn schneiden und mit dem Rucola vermengen. Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Zucker, Estragonsenf und eventuell etwas Wasser verrühren. Rucolasalat mit dem Dressing vermengen.

Für den Parmesanchip Parmesan reiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech kreisförmig verteilen und in den Ofen geben bis der Käse geschmolzen und leicht Farbe annimmt.

Tomaten-Ragout auf Tellern anrichten, Rinderfiletscheiben darauf legen, Rucolasalat darüber geben. Mit knusprigem Speck, Parmesanchip und Sauerrahm garnieren und servieren.