

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. August 2018** ▪
Tagesmotto: „Fastfood 2.0“ mit Christian Lohse



Anna Müller

Ceviche Tacos mit dreierlei Salsa und Maispüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Maispüree: Einen Topf mit Wasser, Salz, Pfeffer und etwas Zucker aufkochen.

100 g Mais (Dose) Kartoffel schälen, kleinschneiden und hinzugeben.

1 mehligkochende Kartoffel Wenn die Kartoffel gar ist, abgießen, stampfen und mit Mais und Sahne zu einem Püree verrühren.

100 ml Sahne

1 EL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Ceviche: Limetten halbieren, Saft auspressen und auffangen.

250 g Rotbarbe alternativ Kabeljaufilet Koriander abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden.

(ohne Haut)

2 Limetten

3 Zweige Koriander

100 ml Pflanzenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch entgräten und in dünne Scheiben schneiden. Flache Schüssel mit Öl, Limettensaft- und Abrieb und Koriander bedecken. Fisch hineinlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Folie bedecken und zur Seite stellen.

Für das Gurken-Salsa:

1 Limette

½ Salatgurke

1 grüne Chilischote

Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, halbieren und aushöhlen. Inhalt der Gurke mit Limettensaft- und abrieb, Salz, Zucker und Pfeffer mischen. Rest der Gurke in Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren und kleinschneiden. Inhalt der Gurke durch ein Sieb reiben und über die Gurkenwürfel und Chili verteilen.

Für die Tomaten-Salsa:

1 Limette

1 Tomate

1 Frühlingszwiebel

1 rote Chilischote

Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomate waschen, trockentupfen, halbieren und den Inhalt herausholen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft- und abrieb mischen. Tomate und Chili klein schneiden. Den gewürzten Inhalt der Tomate auf die Tomatenwürfel und Chili sieben.

Für die Avocado-Salsa:

1 Hass-Avocado

1 rote Zwiebel

1 Limette

100 ml Neutrales Öl

Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und den Kern herausnehmen. Mit Öl einpinseln und auf eine Grillpfanne legen. Anschließend in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft- und abrieb vermengen.

Rote Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in den Limettensaft legen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Maispüree auf den Teller streichen damit die Tacoschalen stehen.
6 Tacoschalen Banane in dünne Scheiben schneiden und in der Fritteuse kurz frittieren,
Salz, aus der Mühle herausnehmen, plattdrücken und nochmals frittieren. Abtropfen lassen und
salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kathrin Thoma

Black Burger mit Garnelen-Patty, Pak Choi, Wasabicreme und frittierten Glasnudeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Bun: Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

2 Eier Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
 2 EL Mehl Eigelb mit Zucker und 1 Esslöffel Wasser cremig schlagen. Mehl, Backpulver und Stärke dazu geben. Mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.
 1 EL Kartoffelstärke
 1 TL Zucker Sepiatinte dazu geben. Eischnee unterheben.
 1 TL Backpulver Servierringe einfetten. Ringe auf Backpapier setzen und mit Teig ca. 1,5 cm füllen. Sesam und Zwiebelsaat darauf streuen. Für ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Brotmesser vorsichtig halbieren.
 1 TL Sepiatinte
 1 EL weißer Sesam
 1 EL Zwiebelsaat
 Neutrales Öl, zum Einfetten
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Patty: Knoblauch und Schalotte abziehen. Korianderwurzel, Ingwer, Zitronengras,

120 g Riesengarnelen (küchenfertig) Chili, Galgant, Knoblauch, Schalotte und Kaffir Limettenblätter im Mörser zu einer Paste verarbeiten.

60 g Mini-Tintenfische (kann TK sein)
 2 Knoblauchzehen Garnelen und Tintenfische durch den Fleischwolf lassen. Mit Pfeffer und
 1 Schalotte Fischsauce, Abrieb von der Kaffir-Limette und der Paste würzen.
 1 Kaffir-Limette Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazu geben.
 4 Kaffir-Limetten Blätter Patty formen und in Panko panieren. Patty ca. 3-4 Minuten in einer
 4 Korianderwurzeln Fritteuse bei 170 Grad goldbraun frittieren.
 2 getrocknete Chilischoten
 1 Stange Zitronengras
 20 g Ingwer
 10 g Galgant
 2 Zweige Koriander
 2 EL Thai Fischsauce
 1 TL Palmzucker
 100 g Panko
 Erdnussöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Wasabicreme: Crème fraîche mit Sushi-Mayonnaise vermengen. Wasabi, Limettenschale

100 g Crème fraîche und Yuzu dazu geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken
 1 TL Wasabi und unterheben. Wasabikaviar und Tom Ka Paste dazu geben. Mit Salz
 20 g Wasabi-Kaviar und Pfeffer abschmecken.
 1 TL Yuzusaft
 1 Limette
 50 g Koriander
 2 EL Sushi Mayonnaise
 1 Msp. Tom Ka Paste, Lobo
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Pak Choi: Knoblauch abziehen, feinhacken und in Sesamöl anschwitzen. Pak Choi waschen, trockentupfen und dazu geben. Mit Sojasauce und Austernsauce ablöschen und kurz reduzieren lassen.

- 2 Baby Pak Choi (weißer Stiel)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Thin Sojasauce

Geröstetes Sesamöl, zum Braten

Für die Garnitur: Öl erhitzen und Glasnudeln darin kurz frittieren. Koriander abrausen, trocken wedeln und Blätter abzupfen.

- 1 Pck. feine Glasnudeln
- 2 Zweige Koriander
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- 2 rote Chilischoten

Wasabicreme mit Pinsel auf den Teller streichen.

Bun aufschneiden, Wasabicreme, Pak Choi und Patty darauf legen. Korianderblätter, Wasabikaviar und frittierte Glasnudeln dazugeben. Mit der anderen Bun Hälfte schließen. Chili zur Dekoration auf den Teller legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



René Lehmann

Inside-Out-Burger vom Rind mit Mango-Chili-Sauce, Süßkartoffel-Chips und Kräuterquark

Zutaten für zwei Personen

Für das Patty: Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

200 g Rinderhackfleisch
3 Scheiben durchwachsener Speck
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Ei
4 EL Paniermehl
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und mit dem Rinderhackfleisch und dem Ei in eine Schüssel geben und vermengen. Je nach Konsistenz Paniermehl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu feinen Pattys formen und in einer Grillpfanne mit etwas Rapsöl für 3 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Im Ofen für ca. 10 Minuten langsam medium fertig garen lassen.

Für das Rinderfilet: Knoblauch abziehen. Rinderfilets salzen und von beiden Seiten für ca. 2 Minuten in einer Grillpfanne mit Öl scharf anbraten. Pfanne von der Hitze nehmen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Butter, Rosmarin, Thymian und die Knoblauchzehen zugeben. Im Ofen für ca. 10 Minuten langsam medium fertig garen lassen.

2 Rinderfilets à 100 g
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Butter, zum Anbraten
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Belag: Toastbrot mit einem Servierring ausstechen und von beiden Seiten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. In einem Topf die Butter schmelzen und braun werden lassen. Mit einem Pinsel das Toastbrot mit der Nussbutter einpinseln. Parmesan reiben und über das Toast geben. Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Mit dem Pflanzenöl, Weißweinessig und dem Senf eine leichte Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren den Salat durchmengen. Zwiebel abziehen und feine Ringe schneiden.

2 Scheiben Toastbrot
40 g Parmesan
50 g Wildkräutersalat
½ kleine Zwiebel
1 EL Weißweinessig
1 TL Dijon-Senf
30 g Butter
3 EL Neutrales Pflanzenöl

Für die Mango-Chili-Sauce: Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob zuschneiden und in einem Topf mit dem Zucker andünsten. Mit Weißweinessig ablöschen, Mango und Chilischote zugeben und kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer fein mixen und je nach Konsistenz den Mangosaft zugeben.

1/3 Mango
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 EL Weißweinessig
3 EL Zucker
½ Zitrone (Saft)
100 ml Mangosaft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffel-Chips: Rapsöl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

2 Süßkartoffeln Süßkartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden.
Rapsöl, zum Frittieren Süßkartoffeln 2 x für ca. 6 Minuten frittieren, bis diese außen knusprig sind.
1 TL edelsüßes Paprika Auf einem Küchentuch geben und das Fett abtropfen lassen. Anschließend
Salz, aus der Mühle mit etwas Cayennepfeffer, Paprikagewürz und Salz würzen.
1 TL Cayennepfeffer

Für den Kräuterquark: Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Knoblauch abziehen
und kleinschneiden. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln
100 g Magerquark und feinschneiden. Magerquark, Schmand, Zitronensaft, Knoblauch und
50 g Schmand Kräuter vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Abrieb und Saft einer Zitrone und
½ Bund Schnittlauch Honig abschmecken. In eine Spritztülle füllen und auf dem Teller verteilen.
½ Bund glatte Petersilie

1 TL Honig

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone (Saft & Abrieb)

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hackfleischfrikadelle, Mango-Chili-Sauce, Toastbrot, Rinderfilet und den Salat von unten nach oben zusammen mit den Süßkartoffel-Chips auf einem Teller anrichten und mit dem Quark und der Mango-Chili-Sauce servieren.