| Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juni 2017 |
Tagesmotto: "Meine Bowl" mit Johann Lafer



Phylicia Whitney

Hawaiianische Poké-Bowl mit Riesengarnelen, Lachs-Sashimi, Granatapfel und Wakame-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Bowl:
10 küchenfertige Riesengarnelen
1 Lachsfilet ohne Haut à 120 g
2 Frühlingszwiebeln
½ Avocado
½ Kopfsalat
20 g eingelegter Ingwer
1 Mango
½ Granatapfel
4 Limetten
150 g Cashewkerne
100 g Sesamsaat
240 ml Reisessig
6 EL Sojasauce
4 EL Tahini
3 TL flüssiger Honig
1 Zweig Koriander
4 EL Olivenöl

Die Garnelen und den Lachs waschen und trockentupfen. Salat waschen, trockenschleudern und in kleinere Stücke reißen. Limettenschale abreiben. Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Reisessig, Sojasauce, Tahini, Limettenschale, Limettensaft und 2 TL Honig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren, sodass eine cremige Emulsion entsteht. Die Sauce kalt stellen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Garnelen in einer Pfanne mit heißem Öl ca. 1 Minute von jeder Seite anbraten und in die abgekühlte Sauce legen. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Granatapfelkerne mit der Messerklinge herausklopfen und die Kerne zusammen mit den Cashewkernen, Olivenöl und 1 TL Honig in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen und beiseitestellen.

Den Lachs in dünne Tranchen schneiden.

Für den Algensalat:
30 g Wakame-Algen
1 Knolle Ingwer à 1 cm
1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon ½ EL Saft
½ EL Sesamsaat
1 ½ EL Reisessig
1 ½ EL Sesamöl
½ EL Zucker
4 Zweige Koriander
¼ EL Cayennepfeffer

Die Wakame-Algen in einer Schüssel mit heißem Wasser etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Koriander, Reisessig, Sesamöl, Zucker und Cayennepfeffer zu einer glatten Marinade verrühren.

Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Öl etwa 2 Minuten hellbraun anrösten.

Den Seetang abgießen und abtropfen lassen. Die Algen mit dem Dressing marinieren, die Sesamsaat unterheben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In Schüsseln den Salat anrichten. Darauf Mango, Avocado, Wakame, Garnelen und Lachs geben. Mit der Sauce beträufeln und mit Frühlingszwiebeln, etwas eingelegtem Ingwer, geröstetem Sesam, Korianderblätter, den karamellisierten Cashewnüssen und Granatapfelkernen garnieren und servieren.



Patrick Dengler

Ofenkartoffel-Bowl mit pochiertem Ei, Edamame-Bohnen, Rote-Bete-Schmand, Feldsalat und Avocado

Zutaten für zwei Personen

Für die Bowl:
2 mehligkochende Kartoffeln
150 g geschälte Edamame-Bohnen
1 vorgegarte rote Bete
1 Chicorée, davon 6 Blätter
½ reife Avocado
1 Zitrone, davon der Saft
½ Knoblauchzehen
2 Eier
250 g Schmand
100 ml Gemüsefond
1 Bund Schnittlauch
40 ml Sojasauce
Brandweinessig, zum Abschmecken
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
Kartoffeln waschen und die Schale mit Olivenöl einreiben, dann im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten goldgelb backen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, zum Kochen bringen und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze garkochen. Anschließend das Kochwasser abgießen und die Bohnen mit der Sojasauce und dem Knoblauch kurz erhitzen, danach vom Herd nehmen und ziehen lassen.
Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und etwas Schnittlauch für den Kartoffelsalat beiseitelegen. Rote Beete fein schneiden und mit Schnittlauch und Schmand vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Brandweinessig und etwas Zitronensaft abschmecken.
Avocado von Kern und Schale befreien, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
In einem Topf Wasser und etwas Essig zusammen aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren, bis keine Blasen mehr aufsteigen. Einen Strudel erzeugen, das Ei vorsichtig hinein gleiten lassen und für ca. 3 Minuten pochieren.
Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, das obere Drittel abschneiden und leicht aushöhlen. Das ober Drittel und das Innere der Kartoffeln klein schneiden und zusammen mit Öl, Essig, Fond, Salz, Pfeffer und etwas Schnittlauch zu einem Kartoffelsalat verarbeiten. Anschließend den Kartoffelsalat auf die Chicorée-Blätter geben. Pochierte Eier in die ausgehöhlte Kartoffel geben, mit Salz und Schnittlauch bestreuen.

Für den Feldsalat:
50 g Katenschinken
400 g Feldsalat
½ rote Zwiebel
20 ml Himbeeressig
20 ml Olivenöl
1 TL Dijon Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und den Katenschinken darin anbraten. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden, zum Schinken geben und 1 Minute weiterbraten. Danach vom Herd nehmen. Aus Olivenöl, Senf, Himbeeressig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und den Salat darin marinieren. Den angebratenen Schinken über den Salat geben.

Die Ofenkartoffel mit pochiertem Ei, Edamame-Bohnen, Rote-Bete-Schmand, Feldsalat und Avocado in einer Bowl anrichten und servieren.



Sabine Müller

Italienische Bowl mit Rindersteak, Rucola, Zucchini, Aubergine, Ciabatta und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Bowl:
1 Rindersteak à 180 g
1 Ciabatta-Brötchen
100 g Rucola
1 Aubergine
1 Zucchini
1 gelbe Paprika
6 Kirschtomate an der Rispe
1 Zehe Knoblauch
100 g Parmesan
1 Ei
4 EL Mehl
½ TL Steakgewürzmischung
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Aubergine waschen, von den Enden befreien, in Scheiben schneiden und salzen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Auberginenscheiben in Ei und Mehl wenden, eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und darin ausbacken. Zucchini waschen, von den Enden befreien, in Scheiben schneiden und ebenfalls in Olivenöl anbraten. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika und Kirschtomaten mit Olivenöl beträufeln, auf einen flachen Teller legen und im vorgeheizten Backofen für 10 Minuten übergrillen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen. Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, im Olivenöl ausbacken und mit Knoblauch einreiben. Parmesan in Scheiben schneiden.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Eine Grillpfanne mit Öl erhitzen. Das Fleisch mit der Steakgewürzmischung bestreuen und von allen Seiten anbraten. Anschließend auf einen Holzspieß spießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pesto:
40 g Basilikum
1 Knoblauchzehe
40 g Pinienkerne
40 g Parmesan
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Knoblauch abziehen. Olivenöl mit Parmesan, Pinienkernen, Basilikum, Knoblauch und Salz in eine Moulinette geben und pürieren. Pesto in einer kleinen Schale anrichten.

Die italienische Bowl mit Rindersteak, Rucola, Zucchini, Aubergine, Ciabatta und Basilikum-Pesto in Schüsseln anrichten und servieren.



Matthias Dahmen

Otsu-Bowl mit Tofu

Zutaten für zwei Personen

Für die Bowl:
200 g Buchweizen-Nudeln
2 Mini-Salatgurken
8 Blätter Romana-Salat
½ Bund Koriander
3 Frühlingszwiebeln
2 EL Sesamsaat

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin für 3 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Gurken waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Frühlingszwiebeln vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, trockenschleudern und die Blätter quer in Streifen schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für den Tofu:
300 g Tofu
2 rote Zwiebeln
1 rote Chili
50 ml Hühnerfond
6 EL Sojasauce
Agavendicksaft, zum Abschmecken
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Tofu in ca. 2 cm breite Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelstreifen 3 Minuten braten. Den Tofu hinzugeben und kross anbraten. Chilischote halbieren, vom Kerngehäuse und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Fond mit Sojasauce und Chili zu den Zwiebeln geben und alles vorsichtig unterrühren. Mit Agavendicksaft und Salz abschmecken.

Für das Dressing:
1 Limette, davon Abrieb und Saft
1 Knolle Ingwer à 3 cm
3 EL Reisweinessig
5 EL Ahornsirup
3 EL geröstetes Sesamöl
2 Msp. Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Die Limette fein reiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen und fein reiben. Reisweinessig, Ahornsirup, Sesamöl und Chiliflocken mit Limettenabrieb und Ingwer in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit 4 EL Limettensaft und Salz kräftig abschmecken.

Für die Garnitur:
½ Granatapfel

Die Nudeln in einer Schüssel mit Gurke, Salat, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Koriander mit dem Dressing mischen. Tofu über die Nudeln geben und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen, Koriander und Sesam bestreuen. Granatapfel halbieren und Kerne auslösen. Die Kerne über die Bowl geben.

Die Otsu-Bowl mit Tofu auf Tellern anrichten und servieren.