

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. August 2021 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Christine Fischer

Gazpacho mit Riesengarnelen und Avocado-Bruschetta

Zutaten für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:
 2 küchenfertige Riesengarnelen
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 2 Stiele Petersilie
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
 Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin ca. 5 Minuten braten. Inzwischen Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen. Garnelen mit ausgepresstem Zitronensaft ablöschen. Zitronenabrieb, Petersilie und Knoblauch zu den Garnelen geben und kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für die Gazpacho:
 2 Scheiben weißes Toastbrot
 2 Tomaten
 1 Salatgurke
 2 rote Paprika
 2 Knoblauchzehen
 1 kleine rote Chilischote
 1 Bund Basilikum
 250 ml kalter Gemüfefond
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toast entrinden, in Gemüfefond einweichen und danach ausdrücken. Überschüssigen Fond aufbewahren.
 Wasser aufkochen und die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Paprika entkernen, die Gurke schälen und beides würfeln. Knoblauch abziehen und in grobe Stücke schneiden. Chili entkernen und hacken. Tomate, Paprika, Gurke, Knoblauch, Chili und den überschüssigen Fond mit Öl in einen Fleischwolf geben und zerkleinern. Bei Bedarf mit einem Mixstab feiner pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Basilikumblätter abziehen, fein hacken und zum Garnieren verwenden.

Für die Avocado-Bruschetta: Knoblauchzehe schälen und mit Olivenöl pürieren.

½ Ciabatta-Baguette Ciabatta in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Brot mit hergestelltem Knoblauch-Öl bestreichen und salzen. Etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

1 überreife Avocado

1 Zwiebel Zwiebel abziehen und fein würfeln. Avocado entkernen und ebenfalls würfeln. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und Abrieb, Avocado, Z und Honig vermengen. Die Masse auf dem Brot verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen

1 Knoblauchzehe

1 Limette

1 EL Honig

Basilikum, zum Garnieren

4 Kirschtomaten, zum Garnieren Tomaten schälen und die Schale in Röschen formen. Bruschetta zum Schluss mit Tomatenröschen und Basilikumblättern garnieren.

2 TL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gazpacho in ein Glas füllen und mit Garnelen anrichten. Mit Bruschetta zusammen servieren.



Tobias Theis

Gebackene Aubergine mit Tomatensalsa und Knoblauch-Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für die Salsa:

200 g stückige Tomaten, aus der Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund frischer Basilikum
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Basilikumblätter abzupfen und fein hacken. Tomaten und Basilikum dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.

Für die gebackene Aubergine:

1 Aubergine
200 g Mehl
100 g Parmesan
1 TL grobes Meersalz
400 ml Öl, zum Frittieren

Zwei Scheiben längs aus der Aubergine schneiden, mit Meersalz salzen und 5-10 Minuten wässern lassen. Auberginen trocken tupfen, in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren. Aubergine in ein Schälchen legen, Tomatensauce darübergießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Alles im Backofen backen.

Für das Knoblauch-Baguette:

2 Baguettescheiben
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Anbraten

Baguette in einer Pfanne mit Olivenöl kross anbraten.

Knoblauchzehe abziehen und das Brot mit Knoblauch einreiben

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anja Feldwieser-Stütz

Sellerie-Schaumsüppchen mit gebratener Taubenbrust und Kaffeebohnen-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Taubenbrust:

2 kleine ausgelöste Taubenbrüste mit
Haut, à 60 g
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Taubenbrüste in einer Pfanne in Öl auf der Hautseite scharf anbraten, kurz wenden und im Ofen auf 55 Grad Kerntemperatur garen.

Ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sellerie-Schaumsüppchen:

1 Knollensellerie
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
250 g süße Sahne
500 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein
2 TL Honig
4 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen und etwa 400 g würfeln. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und Sellerie, Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen lassen, Sahne zugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze im offenen Topf 25 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken.

Für das Kaffeebohnen-Öl:

15 Kaffeebohnen
200 ml Olivenöl

Kaffeebohnen in Olivenöl ziehen lassen und die Suppe damit beträufeln.

Für die Garnitur:

Kresse, zum Garnieren
Radieschensprossen, zum Garnieren

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und mit Kresse und Radieschensprossen servieren.



Stephan Christen

Lachsfilet mit Mango-Avocado-Salat und Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilet à 200 g, ohne Haut
 1 Zitrone
 2 Knoblauchzehen
 3 Zweige Thymian
 30 g Butter
 Meersalz, zum Würzen
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen und trocken tupfen.

Saft einer halben Zitrone auspressen, über den rohen Lachs geben und einmassieren. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin anbraten bis die Unterseite leicht angebräunt ist. Vorsichtig wenden und den Saft der zweiten Zitronenhälfte mit Knoblauchzehen und Thymianzweigen mit in die Pfanne geben und mitbraten.

Butter in die Pfanne dazugeben, kurz aufschäumen lassen und den Lachs immer wieder damit übergießen. Zum Schluss mit Meersalz bestreuen.



Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist etwa **wildgefangener Lachs aus Alaska** oder **Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur**. Weniger empfehlenswert ist mit Stellnetzen gefangener Lachs aus dem Nordwestatlantik.

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 reife Avocado
 75 g Blumenkohl
 1 Apfel, Granny Smith
 1 reife Mango
 1 Limette
 1 Frühlingszwiebel
 3 Korianderzweige
 ½ EL Currypulver
 5 EL Traubenkernöl
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Traubenkernöl und Currypulver in einem Topf kurz erwärmen, Topf vom Herd nehmen und das entstandene Curry-Öl 15 Minuten ziehen lassen.

Salzwasser aufkochen, den Blumenkohl in Röschen teilen und im gesalzenen Wasser weichkochen. Danach in einer Pfanne anrösten.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Apfel, Mango und Avocado schälen, entkernen und alles in Würfel schneiden. Limettensaft auspressen und darüber geben. Mit den Frühlingszwiebeln vermengen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Würfel heben. 4 EL Curry-Öl zugeben und alles gut zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Chili aus der Mühle garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Theresa Fellner

Saiblings-Tatar mit Rote-Bete-Creme, Schwarzbrot-Croûtons, Babyspinat und gebackenem Ei im Wasabinuss-Mantel

Zutaten für zwei Personen

Für das Saiblings-Tartar:

300 g Saiblingsfilet ohne Haut
 1 Apfel, Granny Smith
 2 Schalotten
 1 Zitrone
 3 Gewürzgurken
 1 Bund Dill
 2 EL Apfel-Balsam-Essig
 1 EL mittelscharfer Senf
 1 TL Honig
 3 EL Distelöl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Apfel und Schalotten schälen und mit den Gewürzgurken fein schneiden. Alles mit Essig, Zitronenabrieb, Distelöl, Senf und Honig zu einer Tatarmasse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill hacken und unter die Masse geben!



**PROFI
TIPP**

Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für die Rote-Bete-Creme:

3 vorgegarte Rote Bete Kugeln
 3 cm Meerrettich
 1 Frühlingszwiebel
 150 g Crème fraîche
 2 EL Dijon Senf
 2 EL Apfel-Balsam-Essig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete und Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit Senf, Apfel-Essig, geriebenem Meerrettich und Crème fraîche in einem Multizerkleiner zu einer Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Babyspinat:

100 g Babyspinat
 1 Schalotte
 3 EL Himbeeressig
 1 EL Honig
 3 EL Rapsöl
 1 TL mittelscharfer Senf
 Salz, aus der Mühle

Spinat waschen und trocknen. Schalotte abziehen und fein hacken. Zusammen mit Himbeeressig, Honig, Rapsöl und Senf mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz abschmecken. Das Dressing mit dem Spinat vermengen und die Blätter zum Garnieren verwenden.

Für das gebackene Ei: Zwei Eier fünf Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Wasabi Nüsse im Mörser grob zerstoßen und mit Semmelbrösel vermengen. Wasabi Pulver hinzufügen.
3 Eier
100 g Wasabi Nüsse
1 TL Wasabi-Pulver
6 EL Mehl
6 EL Semmelbrösel
600 ml Pflanzenöl, zum Frittieren
Aus Mehl, einem verquirlten Ei und den Wasabi-Semmelbröseln eine Panierstraße aufbauen. Gekochte Eier darin nacheinander wälzen und in einem Topf mit heißem Öl goldbraun ausbacken.

Für die Schwarzbrot-Croûtons: Butter in einer Pfanne erhitzen. Schwarzbrot in Würfel schneiden und in Butter braun anrösten. Mit Meersalz und Wasabipulver würzen.
2 Scheiben Schwarzbrot
100 g Butter
1 TL grobes Meersalz
1 TL Wasabipulver

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.