

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. August 2021** ▪  
**Vorspeise mit Alfons Schuhbeck**



**Stephanie Mende**

**Bunter Linsensalat mit Tataki vom Rind und Wasabi-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>Für den Linsensalat:</b><br/>         80 g Belugalinsen<br/>         2 Stangen Staudensellerie<br/>         1 rote Paprikaschote<br/>         1 gelbe Paprikaschote<br/>         ½ Salatgurke<br/>         ½ Bund Frühlingszwiebeln<br/>         1 Stange Zitronengras<br/>         1 Knoblauchzehe<br/>         ½ Zitrone (Saft und Abrieb)<br/>         2 EL eingelegter Sushi-Ingwer<br/>         1 Stück Ingwer<br/>         3 EL Yuzu-Saft<br/>         2 EL Ahornsirup<br/>         2 EL Reisessig<br/>         1 EL Sesamöl<br/>         1 TL Sumach<br/>         ½ Bund Koriander<br/>         Etwas Zucker<br/>         1 TL Salz</p> | <p>Das Zitronengras putzen und den Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Belugalinsen in der dreifachen Menge Wasser zusammen mit Zitronengras, Ingwer und Knoblauch ca. 25 Minuten lang weichkochen. Sobald die Linsen gar sind, abgießen, aber nicht abschrecken. Zitronengras, Knoblauch und Ingwer herausnehmen und beiseitelegen. Den eingelegten Ingwer kleinschneiden. Aus dem Ingwer, Yuzu-Saft, Ahornsirup, Reisessig, Sumach und etwas Salz eine Marinade herstellen. Sellerie putzen und vom Strunk befreien. Paprika halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. Sellerie und Paprika schälen, in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen. Gurke schälen, die Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls beiseitestellen. Nun die Linsen sofort mit den restlichen Zutaten mischen. Kurz vor dem Servieren Gurken, Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesamöl dazu geben und ggfs. nochmals nachsalzen. Gut vermengen.</p> |
| <p><b>Für das Rind:</b><br/>         250 g Rinderfilet<br/>         1 Knoblauchzehe<br/>         2 EL schwarzer Sesam<br/>         2 EL weißer Sesam<br/>         1 Ingwerknolle<br/>         1 EL Ahornsirup<br/>         6 EL japanische Sojasauce<br/>         4 EL Sesamöl<br/>         ½ Bund Koriander<br/>         Fleur de Sel</p>   | <p>Ein Stück von dem Ingwer abschneiden und dieses ungeschält in fünf Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Ahornsirup, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Koriander eine Marinade herstellen. Rinderfilet darin ca. 20 Minuten marinieren. Ideal ist es, wenn der Vorgang im Vakuum stattfinden kann. Ansonsten mehrmals wenden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einer separaten Pfanne Rindfleisch von allen Seiten kurz im Öl anbraten und danach im gerösteten Sesam wälzen. In dünne Scheiben schneiden und mit Fleur de Sel würzen.</p>  |

**Für den Dip:** Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Schmand,  
1 Zitrone Agavendicksaft, die Hälfte es Zitronensaftes und etwas Wasabipulver zu  
100 g Schmand einem Dip verrühren.  
2 EL Agavendicksaft  
2 TL Wasabipulver  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Öl in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen und Glasnudeln darin  
Eine Handvoll Glasnudeln frittieren. Mit dem Schaulöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp  
Neutrales Öl, zum Frittieren abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lara Maria Klewin

## Kalte Avocadosuppe mit Knoblauch-Öl, Bruschetta mit weißen Bohnen und Ziegenfrischkäse

Zutaten für zwei Personen

### Für das Knoblauchöl:

60 ml Olivenöl  
 ½ TL Kreuzkümmelsamen  
 ½ TL Korianderkörner  
 2 Knoblauchzehen

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Kreuzkümmelsamen, Koriander, 2 EL des Knoblauchs und eine Prise Salz zusammen mit dem Öl in einem Topf geben und 8 Minuten erhitzen. Immer wieder umrühren. Öl nicht zu heiß werden lassen.

### Für die Suppe und das Topping:

180 g TK-Erbsen  
 2 große Avocados  
 ½ kleine Avocado  
 1 Salatgurke  
 1 Zitrone  
 1 grüne Chilischote  
 1 EL gekochte, weiße Bohnen  
 80 g Saure Sahne  
 3 Zweige Dill  
 Salz, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. ½ TL Zitronenschale abschälen und beiseitestellen. 2 Avocados halbieren, entsteinen und grob würfeln. Gurke schälen und 120 g grob würfeln. Beides zusammen mit Erbsen, Zitronenschale, 2 EL Öl sowie ¾ TL Salz und 400 ml kaltes Wasser in den Mixer geben und fein pürieren. Bis zum Anrichten, die Suppe im Kühlschrank aufbewahren.

Für das Topping 50 g der Gurke schälen und fein würfeln. Eine kleine Avocado halbieren, entkernen und eine Hälfte klein würfeln. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Gurke, Avocadowürfel und 1 EL weiße Bohnen in einer kleinen Schüssel mit 1 ½ EL Zitronensaft, Chili und 1 Prise Salz vermengen.

Beim Anrichten der Suppe 1 EL Sahne in die Mitte der Suppe geben und ringsherum das Topping drapieren. Nach Belieben mit Knoblauchöl beträufeln und mit etwas Dill garnieren.

### Für die Bohnen:

1 Baguette  
 300 g gekochte, weiße Bohnen  
 1 Zitrone  
 100 g Ziegenfrischkäse  
 2 Zweige frische Minze  
 2 EL Olivenöl  
 Salz aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die weißen Bohnen in eine Rührschüssel geben. Minze waschen, Blätter abzupfen und klein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen, 1 EL des Saftes auffangen und 1 EL der Schale abschälen. Zusammen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und –schale zu den Bohnen geben, leicht zerdrücken und vermengen. Baguette in Scheiben schneiden und 2-3 Minuten in einer Grillpfanne knusprig tosten.

Zum Servieren die Bohnen auf das Baguette geben und mit Ziegenfrischkäse toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Christian Fitzek**

## **Lachsforellen-Tatar mit Avocado, Rösti und Kräuter-Knoblauch-Quark**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tatar:**

200 g Lachsforellenfilets, ohne Haut  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Ingwerknolle  
 1 Limette  
 Schnittlauch, nach Bedarf  
 Zucker, nach Bedarf  
 1 EL Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fischwürfel mit Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen. Nun den Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebel und Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Einige Zesten der Limette schälen und beiseitelegen. Nun die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Limettenzesten, Saft und Olivenöl vermengen. Die Fischmasse aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Limettensaft vermengen. Die Masse in je einen Servierring hineingeben.



Achten Sie beim Kauf der **Lachsforelle** auf das **MSC-Siegel**. Auf den Teller sollten nur Regenbogen- oder Bachforellen aus nachhaltigen Süßwasser-Aquakulturen, nicht aber See- oder Meerforellen.

### **Für die Rösti:**

3 vorwiegend festkochende Kartoffeln  
 1 kleine Zwiebel  
 1 Zweig Thymian  
 Butterschmalz, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel abziehen und fein reiben. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln vermengen und in einer heißen Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten. Die Oberseiten der Rösti mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Ebenfalls auf die Rösti streuen und wenden. Rösti 5-6 Minuten fertig braten.

### **Für den Quark:**

1 Knoblauchzehe  
 ¼ Limette  
 1 Apfel (nicht mehlig)  
 1 rote Chilischote  
 Je vier Zweige Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Sauerampfer, Kresse)  
 1 TL Honig  
 100 g Speisequark  
 Milch, nach Bedarf  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter abrausen und klein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ¼ der Chili in kleine Würfel schneiden. Nun den Apfel waschen, von Enden und Kerngehäuse befreien und 1/3 des Apfels in kleine Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Alles vermengen und die Masse mit Quark, Milch, Honig und Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

1 Avocado  
 1 Limette  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. ¼ des Saftes über die gewürfelten Avocado-Würfel geben und mit Pfeffer abschmecken. Die Würfel auf das Tatar geben und mit dem Rösti und Dip servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Hanny Laubach**

## **Hähnchen-Saté mit Erdnusssauce und Mango-Tomaten-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Hähnchen-Saté:** Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Hähnchenbrust und Zitronengrasstangen in etwas Limettensaft und 3 EL Sojasauce marinieren. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken und 15 Minuten ziehen lassen. Nun das Sesamöl im Wok erhitzen, das marinierte Hähnchenfleisch in Würfel schneiden und im heißen Wok scharf anbraten. Fleisch aus dem Wok nehmen und die Würfel auf die marinierten Zitronengrasstangen aufspießen. Die Marinade beiseitestellen.

300g Hähnchenbrust  
1 Limetten  
3 EL Sojasauce  
4 Stangen Zitronengras  
Sesamöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Erdnusssauce:** Die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und im heißen Wok anbraten. Etwas Kokosblütenzucker drüberstreuen und alles langsam karamellisieren lassen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chilischote hacken und mörsern. Ein Stück der Ingwerknolle abschneiden, schälen und klein hacken. Alles mit Limettensaft, Salz und etwas Chili abschmecken. Hühnerbrühe und Erdnussbutter zugeben, etwas einkochen lassen und mit etwas Kokosmilch abschmecken. Die übriggebliebene Marinade vom Fleisch zu der Sauce geben, aufkochen lassen und anschließend die Sauce pürieren. Die Erdnüsse in einer separaten Pfanne ohne Öl leicht anrösten und beiseitestellen.

1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ Ingwerknolle  
1 getrocknete, rote Chilischote  
1 Limette  
50 g Erdnüsse  
125 ml Hühnerbrühe  
50g Erdnussbutter  
Kokosmilch, nach Bedarf  
Kokosblütenzucker, nach Bedarf  
Neutrales Öl, zum Anbraten

**Für den Mango-Tomaten-Salat:** Die Mango schälen, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chili klein hacken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Aus Erdnussöl, 1 EL des Limettensaftes, Sojasauce, Kokosblütenzucker, etwas Basilikum und etwas Chili das Dressing anrühren und über den Salat geben. Basilikumblätter zupfen, in feine Streifen schneiden und als Topping auf den Salat geben.

1 Flugmango  
2 Tomaten  
1 Avocado  
2 Zweige Basilikum  
2 EL Erdnussöl  
1 EL Limettensaft  
1 EL Sojasauce  
1 TL Kokosblütenzucker  
1 getrocknete Chili

**Für die Garnitur:** Saté-Spieße mit Erdnusssauce auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Erdnüssen, Blüten, Kapuzinerkresse und Koriander dekorieren. Salat dazu reichen.

7 Blüten der Kapuzinerkresse  
7 Zweige Kapuzinerkresse  
3 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.