

| Die Küchenschlacht – Menü am 28. Februar 2017 |
Vorspeise mit Björn Freitag



Samuel Mottaki

Keniabohnen mit Speck, Maronensauce, grünen Bohnen und Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für die Keniabohnen mit Speck:

- 250 g Keniabohnen
- 60 g Bacon in Scheiben
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g alter Bergkäse in Scheiben
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 2 EL Semmelbrösel
- 3 Zweige Thymian
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Keniabohnen in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren und durch ein Sieb abgießen. Die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken und durch ein Sieb abtropfen lassen. Je etwa 11 Keniabohnen fest in Bergkäse und Bacon einwickeln. Mit dem Messer links und rechts auf gleiche Länge schneiden. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Bohnen-Päckchen zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Panierte Keniabohnen in einer Pfanne mit heißem Öl goldgelb rundum goldgelb ausbacken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und klein hacken. Knoblauch und Thymian in eine Pfanne mit aufgeschäumter Butter geben und die Röllchen darin 1 Minute nachfrittieren.

Für die Maronen:

- 250 g vorgegarte Maronen
- 125 ml Sahne
- 3 EL Butter
- 3 EL Zucker
- 100 g brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter mit dem Zucker in einer Pfanne aufschäumen und leicht bräunen. Die vorgegarten Maronen darin anrösten und ziehen lassen. Mit etwas Wasser ablöschen, Sahne auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die grünen Bohnen:

- 200 g grüne Bohnen
- 120 g Butter
- 2 EL Kokosmilch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 1 Muskatnuss zum Reiben
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 TL feines Salz

Grüne Bohnen in einem Topf mit Salzwasser ca. 8 Minuten gar kochen und abgießen. Petersilie und Basilikum abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Kräuter mit den Bohnen, Kokosmilch und Öl in eine Pfanne geben und aufkochen lassen. Muskat und Butter dazugeben und alles miteinander verrühren. Mit dem Stabmixer cremig aufmixen.

Für die Rote Bete:

2 vorgegarte Rote Bete
2 Knoblauchzehen
50 g Walnuskerne
1 EL Mayonnaise
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen, auf einer Vierkantreibe fein reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Walnüsse im Mörser zerstoßen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rote Bete, Knoblauch, Walnüsse und Minze mit der Mayonnaise, Salz und Pfeffer verkneten. Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und beiseite stellen.

Für die Garnitur:

40 g Glasnudeln
200 ml Sonnenblumenöl

Glasnudeln in einem Topf mit reichlich Öl ganz kurz abtauchen und frittieren.

Die Keniabohnen mit Speck, Maronensauce, grünen Bohnen und Rote Bete auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Michaelis

Ceviche von der Dorade mit Rote-Bete-Avocado-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 2 Knollen Rote Bete
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Crème fraîche
- 100 ml trockener Weißwein
- 20 ml Balsamico
- 1 TL Gemüsefond
- 1 Prise Currypulver
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Die Rote Bete in kleine Stifte schneiden, die Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Currypulver bestreuen, leicht anrösten danach den Weißwein und Balsamico angießen. Gemüsebrühe einrühren, nach 10 min die Crème fraîche dazu geben und die Rote Bete leicht bissfest garen. Mit Salz abschmecken erkalten lassen und die in Würfel geschnittene Avocado unterheben.

Für das Ceviche:

- 1 Doradenfilet ohne Haut à 200 g
- ¼ Gurke
- 2 Tomaten
- 1 rote Chili
- 1 rote Zwiebel
- 2 Limetten
- ½ Zitrone

Das Doradenfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden, die Tomaten häuten und würfeln. Dorade, Chili, Zwiebel, Gurke und Tomate miteinander vermengen. Die Limetten und Zitrone halbieren, auspressen und den Saft unter den Fisch mengen. Kühl etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Das Ceviche von der Dorade mit Rote-Bete-Avocado-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Keisers-Krambrökers

Zweierlei Rösti mit gebratenen Garnelen, Nordseekrabben, Tomaten und Crème fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti:
 2 große Kartoffeln
 1 Zwiebel
 ½ EL Mehl
 1 Ei
 2 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Vierkantreibe reiben. Zwiebel abziehen und ebenso reiben. Kartoffeln, Zwiebel, Ei und Mehl miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, 2 EL der Kartoffelmischung in die Pfanne geben und goldgelb ca. 4 Minuten anbraten. Im Ofen warmstellen.

Für die Mayonnaise:
 2 Eier
 250 ml Sonnenblumenöl
 1 TL scharfer Senf
 2 EL Weißweinessig
 1 Prise Zucker
 Kalahari-Salz
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Senf zu den Eigelben in eine große Schlagschüssel geben. Senf und Eigelbe mit einem Schneebesen verrühren. Öl zunächst tröpfchenweise unter die Eigelb-Senf-Masse schlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnem Strahl dazugeben und zu einer cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit dem Weißweinessig verrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Krabben in Dillrahm:
 50 g Nordseekrabbenfleisch
 1 kleines eingelegtes Dillgürkchen
 1 Zitrone, davon 1 EL Saft
 1 TL Mayonnaise (s.o.)
 60 g Crème fraîche
 ½ TL Zucker
 ¼ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gürkchen klein schneiden und mit Crème fraîche, Mayonnaise, Dill und Zitronensaft verrühren. Krabben abspülen, abtropfen und unterheben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Reibekuchen anrichten und mit Dill garnieren.

Für die Garnelen mit Avocado:
 5 Riesengarnelen
 ½ Avocado
 1 Tomate
 50 g Babyfeldsalat
 1 Zitrone, davon 2 EL Saft
 1 TL Mayonnaise
 75 g Vollmilchjoghurt
 ½ TL Honig
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat waschen und trockenschleudern. Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Rest Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Avocado halbieren, entsteinen. Fruchtfleisch herauslösen und fein würfeln.

Garnelen in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten und kurz in der Pfanne ziehen lassen. Garnelen auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen.

Salat, Tomaten, Avocado und die Salatmarinade mischen. Alles mit den Krabben und einem Reibekuchen anrichten und servieren.



Christian Preuß

Sauerkirsch-Salat mit knuspriger Maispoularde in Macadamia-Kakao-Kruste und Wasabi-Schokolade

Zutaten für zwei Personen

Für die Wasabi-Schokolade:

20 g dunkle Schokolade
100 g Mascarpone
1 EL Wasabipaste
Salz, aus der Mühle

Die Schokolade hacken und in einem Anschlagessel über einem Wasserbad schmelzen. Lauwarme Schokolade mit Mascarpone, Wasabipaste und Salz glatt rühren.

Für den Salat:

100 g Friséesalat
50 g Lollo rosso
50 g getrocknete Sauerkirschen
3 EL Rotweinessig
6 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salate vom Strunk befreien, waschen und trockenschleudern.

Sauerkirschen mit Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit marinieren.

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste à 170 g
40 g Macadamianüsse
60 g Kakaobohnen
40 g Semmelbrösel
40 g Mehl
1 Ei
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Macadamianüsse und Kakaobohnen in der Moulinette hacken. Aus Mehl, verquirltem Ei und mit Kakao-Nüssen vermischtem

Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Maispoularde zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und das Geflügel darin 10 Minuten rundum goldgelb anbraten.

Den Sauerkirsch-Salat mit knuspriger Maispoularde in Macadamia-Kakao-Kruste und Wasabi-Schokolade auf Tellern anrichten und servieren.



Gertrud Baur

Jakobsmuscheln mit Schokoladen-Chili-Sauce, Curry-Obst und Vanille-Lauch

Zutaten für zwei Personen

Für die Schokoladen-Chili-Sauce:

20 g dunkle Schokolade
3 EL Sweet Chili Sauce
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
25 ml Madeira
25 ml Portwein
200 ml Gemüsefond
40 g gesalzene Butter
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

10 g Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Butter dünsten. Mit Portwein und Madeira ablöschen, Sweet Chili Sauce angießen und kräftig aufkochen lassen. Gemüsefond dazugeben und auf die Hälfte reduzieren. Die Reduktion vom Feuer nehmen und die Schokolade einrühren. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit der übrigen Butter mit einem Stabmixer aufmontieren. Mit Chili und Salz abschmecken.

Für den Vanille-Lauch:

1 Stange Lauch
½ TL Zucker
½ Vanilleschote
10 g Butter
Salz, aus der Mühle

Den Lauch putzen, von der äußeren Schale befreien und die hellen Stücke fein schneiden. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Butter in einem Topf aufschäumen, Zucker, Vanillemark und etwa Salz zufügen und den Lauch darin erhitzen und glasieren.

Für das Curry-Obst:

50 g Ananas
50 g Honigmelone
½ TL Honig
1 Msp. Currypulver

Ananas und Honigmelone schälen, in kleine Würfel schneiden, mit dem Honig in einem Topf erhitzen und mit Curry bestäuben.

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln
2 Zweige Koriander
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten maximal 1 Minute kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Jakobsmuscheln mit Koriander garnieren.

Die Jakobsmuscheln mit Schokoladen-Chili-Sauce, Curry-Obst und Vanille-Lauch auf Tellern anrichten und servieren.