

**| Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2017 |**  
**Vorspeise mit Alfons Schuhbeck**



**Lisa Kechel**

**Ricotta-Pecorino-Flan mit Balsamico-Tomaten**

**Zutaten für zwei Personen**

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Für den Flan:</b>              | Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Pecorino fein reiben. Eier aufschlagen und Eigelb von Eiweiß trennen.   |
| 50 g Pecorino                     | Eiweiß mit Handrührgerät steif schlagen und vorsichtig 1 Prise Salz unterheben. Zwei ofenfeste Backförmchen gründlich mit Butter ausstreichen und jeweils mit 1 TL Mehl bestäuben. Ricotta und Eigelbe mit Pecorino Ricotta, Eigelbe und Pecorino in einer Schüssel verrühren und den Eischnee unterheben. Mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen.  |
| 250 g Ricotta                     | Backförmchen bis ca. 1cm unter den Rand befüllen. Ein Backblech mit Wasser befüllen und Förmchen im Wasserbad im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Goldbraun gebackenen Flan aus dem Ofen nehmen, den Rand vorsichtig mit einem Messer lösen und abkühlen lassen.  |
| 2 Eier                            |   |
| 20 g Butter                       |   |
| 2 TL Mehl                         |   |
| 1 Bund Basilikum                  |   |
| Salz, aus der Mühle               |   |
| Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  |   |
|                                   |   |
| <b>Für die Balsamico-Tomaten:</b> | Den Balsamico in einem kleinen Topf bei hoher Hitze 2 Minuten einkochen, bis er eine sirupartige Konsistenz hat. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und mit einem Messer kreuzförmig an der Unterseite einritzen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl zusammen mit Agavendicksaft in einer Pfanne erhitzen und Tomaten mit Chili 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Basilikum unterheben und mit Salz würzen. |
| 15 rote Cocktailtomaten           |   |
| 50 g Rucola                       |   |
| 1 rote Schote Chili               |   |
| 1 EL Agavendicksaft               |   |
| 4 EL dunkler Balsamico-Essig      |   |
| ½ Bund Basilikum                  |   |
| 1 EL Olivenöl                     |   |
| 1 TL Zucker                       |   |

Den Flan auf Tellern stürzen, mit mariniertem Rucola und Tomaten garnieren, mit Balsamico-Reduktion beträufeln und servieren.



**Ulrich Niebuhr**

## **Grüner Spargel mit Orangen-Vinaigrette und Kräuter-Pfannkuchen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den grünen Spargel:** Das hintere Drittel der Spargelstangen schälen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Spargelstangen 3 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel halbieren und in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
 400 g grüner Spargel  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Vinaigrette:** Die Schale der Orange mit einer Reibe abreiben. Orange und Zitrone halbieren und auspressen. Orangenabrieb, Zitronen- und Orangensaft mit Senfpulver und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomate waschen, vom Strunk befreien und würfeln. Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Tomate, Kerbel und Schnittlauch zur Vinaigrette geben.  
 1 Strauchtomate  
 1 Orange  
 1 Zitrone  
 1 Bund Kerbel  
 ½ Bund Schnittlauch  
 1 TL Zucker  
 1 Msp. Senfpulver  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Spargelstangen mit Vinaigrette vermengen.

**Für die Pfannkuchen:** In einem Topf Butter erhitzen und schmelzen lassen. Flüssige Butter mit Mehl, Milch und Eiern vermengen und zu einem Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unter den Teig mengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Teig zu kleinen Pfannkuchen goldbraun ausbacken lassen.  
 150 g Mehl  
 2 Eier  
 20 g Butter  
 200 ml Milch  
 3 Zweige Kerbel  
 ½ Bund Schnittlauch  
 3 Zweige glatte Petersilie  
 Butterschmalz, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den grünen Spargel mit Orangen-Vinaigrette und Kräuterpfannkuchen auf Tellern anrichten und servieren.



**Marion Bingger**

## **Warmer Linsen-Spinat-Salat mit Pistazien-Ziegenkäse-Taler und Fladenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für den Salat:** Einen Topf mit Gemüsefond aufsetzen und zum Kochen bringen. Linsen waschen, in den Topf geben und für 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und warm halten. Babyspinat waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und fein würfeln. Linsen, Paprika und Tomate mit Babyspinat vermengen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Pinienkerne darin leicht rösten und unter den Salat mengen. Schalotte abziehen, fein schneiden und mit Agavensirup, Senf, Obstessig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den warmen Linsen und dem Babyspinat mischen.
- 50 g rote Linsen
  - 100 g Babyspinat
  - ½ gelbe Paprika
  - 100 g Cocktailtomaten
  - ½ Schalotte
  - 1 EL Pinienkerne
  - 125 ml Gemüsefond
  - 1 TL Agavensirup
  - 1 TL grober Senf
  - 1 EL Obstessig
  - 2 EL Olivenöl
  - Grobes Meersalz
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Fladenbrot:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Das Mehl in einer Schüssel mit Backpulver, Salz und Pfeffer mischen. Rosmarin, Joghurt und Ei dazu geben und miteinander vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zu einem etwa daumendicken, runden Fladen von etwa 20 cm Durchmesser ausstreichen. Mit Sesam und groben Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 15-20 Minuten backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.
- 6 EL Mehl
  - 1 Ei
  - 5 EL Naturjoghurt
  - 1 TL Backpulver
  - 1 Zweig Rosmarin
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
  - schwarzer Sesam, zum Garnieren
  - grobes Meersalz, zum Garnieren
- Für den Käse:** Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pistazienkerne grob hacken und auf einen flachen Teller geben. In einem kleinen Topf Butter bei schwacher Hitze auslassen und Weißwein unterrühren. Ziegenfrischkäse in Taler schneiden und mit der flüssigen Wein-Butter bestreichen. In Pistazien wälzen und für 5 Minuten im Backofen backen.
- 35 g Pistazienkerne
  - 1 Rolle Ziegenfrischkäse
  - ½ EL Butter
  - 2 TL trockener Weißwein

Den warmen Linsen-Spinat-Salat mit Pistazien-Ziegenkäse und Fladenbrot auf Tellern anrichten und servieren.



**Dennis Klimowski**

## **Möhren-Ingwer-Suppe mit Kartoffel-Speck-Einlage**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

500 g Karotten  
 75 g Lauch  
 50 g Knollensellerie  
 1,5 cm Ingwer  
 1 Zitrone (Abrieb + Saft)  
 1 Zwiebel  
 1 Zehe Knoblauch  
 50 ml trockener Weißwein  
 500 ml Gemüsefond  
 1 EL Olivenöl  
 ½ TL Zucker  
 1 Lorbeerblatt  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen, von den Enden befreien und würfeln. Sellerie schälen und würfeln. Den Lauch waschen, von den Enden und der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Einen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und für etwa 1 Minute mit anschwitzen. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Karotten und Sellerie mit den Lauchringen und Zitronenabrieb dazugeben und kurz mit andünsten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen lassen. Fond aufgießen, Lorbeerblatt zugeben und die Suppe 5 Minuten köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für Kartoffel-Speck-Einlage:**

250 g mehlig kochende Kartoffeln  
 100 g Bacon, in Scheiben  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Den Bacon in grobe Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Speck darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Kartoffelwürfel 2 Minuten in die Fritteuse geben, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Teller gießen, mit Kartoffeln und Speckwürfeln garnieren und servieren.



**Gerda Bernhardt**

## **Lauchcremesuppe mit Crostini**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für die Lauch-Creme-Suppe:**

200 g gemischtes Hackfleisch  
 2 Stangen Porree  
 150 g Schmelzkäse (Natur)  
 150 g Kräuterschmelzkäse  
 1 l Gemüsefond  
 Rapsöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Fett anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Porree waschen und von den Enden und der äußeren Schale befreien, dann halbieren und in Ringe schneiden. Porreeringe für etwa 10 Minuten im Salzwasser garen, dann durch ein Sieb abgießen und zur Suppe hinzugeben. Schmelzkäse unterheben und unter Rühren in der Suppe auflösen lassen.

#### **Für die Crostini:**

½ Baguette  
 1 Zehe Knoblauch  
 ½ Bund Schnittlauch  
 50 g Butter  
 Rapsöl, zum Anbraten

Vier schmale Scheiben vom Baguette abschneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Crostini darin anrösten. Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit der Butter vermengen. Crostini mit Knoblauchbutter bestreichen. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Crostini mit Schnittlauch garnieren.

Die Lauch-Creme-Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Corstini servieren.