

| Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juli 2017 |

Vorspeise mit Christian Lohse



Arvin Kalsi

Glasierte Hähnchenbrust mit marinierter Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

- 1 Hühnerbrustfilets mit Haut à 120 g
- 1 Orange
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL ganzer Kümmel
- ¼ TL Zimtpulver
- 100 ml Hühnerfond
- 20 g kalte Butter
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Olivener Öl, zum Anbraten
- Salz aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Koriandersamen, Fenchel und Kümmel ohne Fett anrösten. Die Hühnerhaut abziehen und zwischen leicht gefettetem Backpapier in einer Pfanne mit einem Topf beschweren und auf mittlerer Stufe ca. 7 Minuten kross werden lassen.

Die Hühnerbrust schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustscheiben bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute auf jeder Seite anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit dem Fond ablöschen, etwas einköcheln lassen und mit den im Mörser zerstoßenen Gewürzen würzen. Mit einem Schäler zwei Streifen Orangenschale von der Orange abziehen und ebenfalls in die Pfanne dazulegen. Die kalte Butter einrühren, die Hühnerstreifen wieder in die Pfanne legen und darin kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch saftig durchziehen lassen und mit der Sauce glasieren.

Für die Rote Bete:

- 1 Knolle Rote Bete
- 1 TL ganzer Kümmel
- 2 rote kleine Zwiebeln
- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Balsamico
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Butter
- ½ Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf den Fond mit einer halben Zwiebel, dem Kümmel und Honig erwärmen. Die Rote Bete in den Topf legen und 10 Minuten köcheln lassen. Rote Bete mit einer Schaumkelle entnehmen und den überbleibenden Sud aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Essig würzen. Reduzieren und mit kalter Butter abbinden.

Für die Garnitur:

- 100 g Friséesalat
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL weißer Balsamico
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Salatblätter waschen, verlesen und trocken schleudern.

Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Glasierte Hähnchenbrust mit marinierter Roter Bete, knusprigem Haut-Chip und kleinem Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Bohm

Dreierlei gefüllte Arancini mit Avocado-, Arrabiata- und Schmand-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Arancini:

500 g Jasminreis
3 Safranfäden
50 g Parmesan
4 Eier
200 g Mehl
200 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle

Reis mit der doppelten Menge Salzwasser kochen und anschließend in einem Eisbad abkühlen lassen.

Eine Panierstraße aufstellen. Kalten Reis zu einer Kugel formen und mit verschiedenen Zutaten (siehe Füllungen) befüllen. Die Kugeln mehlieren, im Eisbad wälzen und in Paniermehl panieren. Vor dem frittieren noch kurz im Eisfach ruhen lassen. Kurz vorm Servieren in einer Fritteuse Gold-braun frittieren.

Für die Füllungen:

200 g Babyspinat
50 g Gorgonzola
5 Datteln
50 g Bacon
50 g Ziegenkäse
50 g Parmaschinken
50 g Büffelmozzarella
3 getrocknete Tomaten
1 Zweig Basilikum

1. Füllung: Spinat waschen, trocken schleudern und kleinhacken. Gorgonzola kleinschneiden.

2. Füllung: Datteln in kleine Würfel schneiden. Bacon in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Ziegenkäse kleinschneiden.

3. Füllung: Parmaschinken und Mozzarella klein schneiden. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.

Für die Dips:

1 Avocado
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 Limette
1 Bund Schnittlauch
100 ml stückige Tomaten
1 rote Schote Chili
200 g Schmand
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Avocado schälen, Kern entfernen und mit Knoblauch, ½ roten Zwiebel und etwas Limettensaft pürieren und anschließend kalt stellen.

Stückige Tomaten in einem Topf aufkochen und mit Knoblauch, der roten Chili und ½ roten Zwiebel andicken lassen und kalt stellen.

Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und in feine Röllchen schneiden. Schmand mit Knoblauch und Schnittlauch vermengen und kalt stellen. Alle Dips mit Salz und Pfeffer würzen.

Dreierlei gefüllte Arancini mit Avocado-, Arrabiata- und Schmand-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Ritter

Tapasteller: Kartoffeln mit scharfer Mojosauce, Chorizo in Apfelwein und mit Schweinemett gefüllte Champignons

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeln und Mojosauce:

- 250 g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 rote Chilis
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Rotweinessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 Safranfäden
- 3 EL grobes Meersalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und in einen Topf geben. So viel Wasser einfüllen, bis die Kartoffeln gerade bedeckt sind.

Grobes Meersalz darüber geben. Mit einem Geschirrtuch abdecken und Kartoffeln gar kochen. Die Kartoffeln bekommen jetzt ihre Salzkruste und schrumpeln.

Paprika und Tomaten abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und kleinschneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und zerkleinern. Nun Paprika, Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Safran vermengen und zu einer sämigen Paste pürieren. Ist sie noch zu flüssig, Toastbrot hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chorizo in Apfelwein:

- 150 g Chorizo
- 1 Zwiebel
- 4 EL Hühnerfond
- 80 ml trockener Apfelwein
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Sherryessig
- 1 Zweig glatte Petersilie
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, feinhacken und in einem Topf mit Olivenöl andünsten.

Paprikapulver dazugeben und kurz weiterdünsten. Apfelwein, Fond und Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben und aufkochen. 5 Minuten köcheln und etwas reduzieren lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Chorizo in Scheiben schneiden und hinzufügen. Nochmals 5 Minuten köcheln und etwas reduzieren. Essig und Salz hinzufügen und mit Petersilie bestreuen.

Für die Champignons:

- 4 Champignons
- 150 g Schweinemett
- 1 kleine Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Ei, davon das Eigelb
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Butter, zum Einfetten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen. Stiele entfernen und feinhacken. Schalotte und Knoblauch abziehen, auch sehr fein hacken und in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Die Pilzstiele hinzufügen und alles einkochen.

Mett dazugeben und mit Salz, Pfeffer Paprika und Kreuzkümmel würzen. 5 Minuten dünsten.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Petersilie zusammen mit den Pinienkernen und dem Eigelb unter das Hack mischen. Eine Auflaufform einfetten. Die Champignon-Köpfe mit der Mischung füllen und in die Auflaufform setzen. Das restliche Olivenöl darübergeben.

Im Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für die Garnitur:

Die Pimientos auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen.

50 g Pimientos de padron
3 TL grobes Meersalz
Olivenöl, zum Beträufeln

Großzügig mit Olivenöl beträufeln und grobes Meersalz darüberstreuen.
Für ein paar Minuten in den Ofen geben.

Den Tapasteller: Kartoffeln mit scharfer Mojosaucе, Chorizo in Apfelwein
und mit Schweinemett gefüllte Champignons auf Tellern anrichten und
servieren.



Daniel Rose

Parmesan-Suppe mit gebratenen Jakobsmuscheln und Knoblauch-Schwarzbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Zwiebel
 750 ml Gemüfefond
 350 g Parmesan
 200 ml trockener Weißwein
 300 g Sahne
 300 ml Milch
 1 Muskatnuss, zum Reiben
 1 Prise Zimtpulver
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Sahne, Milch und Fond angießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zimt und Muskat würzen. Den Parmesan untermixen etwa 10 Minuten peu à peu köcheln lassen.

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige Thymian
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, andrücken und in eine heiße Pfanne mit Öl geben. Thymian abrausen, trocken wedeln und dazugeben. Jakobsmuscheln ca. 1 Minuten von jeder Seite goldgelb anbraten, bis sie in der Mitte noch glasig sind. Vom Herd nehmen und auf einen Spieß stecken. Mit Salz bestreuen.

Für das Schwarzbrot:

400 g Schwarzbrot am Stück
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Basilikum
 50 g Butter

Zwei Scheiben vom Brot abschneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Thymian und Basilikum abrausen, trocken wedeln und mitbraten.

Die Parmesan-Suppe mit gebratenen Jakobsmuscheln und Knoblauch-Schwarzbrot in tiefe Teller füllen und servieren.



Tanja Lange

Karotten-Kokos-Suppe mit Garnele und Blätterteigstange mit Pesto und Parmesan

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

180 g Karotten
 ½ Schalotte
 1 Knolle Ingwer à 3 cm
 250 ml Gemüsefond
 200 ml Kokosmilch
 3 Stangen Zitronengras
 1 TL brauner Zucker
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, den Ingwer und die Karotten darin andünsten. Zitronengras zerdrücken, halbieren und zugeben. Zucker zugeben, kurz anrösten und mit dem Gemüsefond und 180 ml Kokosmilch ablöschen. Die Suppe mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die restliche Kokosmilch in einem kleinen Topf erwärmen und mit einem elektrischen Milchschaumer aufschäumen. Den Zitronengras Stängel aus der Suppe herausnehmen. Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen
 Sesamöl, zum Anbraten
 ½ TL gemahlener Koriander
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Currypulver
 1 EL flüssiger Honig
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen von der Schale befreien, den Darm entfernen und abspülen. Anschließend trocken tupfen und auf der Rückenseite einschneiden. Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Garnelen in die Marinade geben und ziehen lassen. Die Garnelen auf die Zitronengras Stängel stecken. Das Sesamöl in der Bratpfanne erhitzen, die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten.

Für die Blätterteigstange:

2 Platten Blätterteig
 1 Ei
 3 Knoblauchzehen
 100 ml Olivenöl
 80 g Walnuskerne
 80 g getrocknete Tomaten
 50 g Parmesan
 ½ Bund glatte Petersilie
 Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig kurz ins Gefrierfach legen. Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Olivenöl und der Petersilie pürieren. Walnüsse grob hacken und die Tomaten in Würfel schneiden. Parmesan reiben. Mit der Ölmischung und dem Parmesan verrühren. Ein wenig Parmesan für später aufheben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Den Blätterteig aus dem Gefrierfach holen, ausbreiten und längs halbieren. Pesto auf die eine Hälfte streichen. Die zweite Teighälfte darüber legen und leicht andrücken. Den Teig in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Enden leicht zusammenpressen. Nun die Streifen längs ineinander drehen und dabei leicht auseinander ziehen. Auf das Backblech legen. Ei verquirlen und die Teigstangen damit bestreichen. Nun mit dem restlichen Parmesan bestreuen. In den Ofen schieben und etwa 15 Minuten backen.

Die Suppe in einem Glas mit einem Klecks aufgeschäumter Kokosmilch anrichten. Garnele auf das Glas legen. Die Blätterteigstangen aus dem Ofen holen, halbieren und zu der Suppe reichen und servieren.