

| Die Küchenschlacht – Menü am 29. August 2017 |
Vorspeise mit Christian Lohse



Moritz Laux

**Lachs-Tatar mit Avocadocreme, Wildkräutersalat und
 Schwarzbrotchips**

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachs-Tatar: Das Lachsfilet in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
 400 g Lachsfilet in Sashimi Qualität hacken und hinzugeben. Chilischote hacken, Ingwer reiben und mit der
 1 rote Chilischote Zitronengrasstange hinzugeben. Den Saft einer halben Zitrone
 4 Radieschen auspressen. Sojasauce, Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen. Gut
 1 Schalotte verrühren, Lachs damit marinieren und zur Seite stellen.
 15 g Ingwer
 Stange Zitronengras
 ½ Zitrone
 Sojasauce
 2 EL Olivenöl

Für die Avocadocreme: Die Avocados entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Eine halbe
 2 Avocados Zitrone auspressen, die halbe Chilischote hacken. Anschließend Avocado
 ½ Zitrone mit einigen Spritzern Zitronensaft und der halben Chili pürieren. Mit Salz
 1 Chilischote und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss zweimal durch ein Haarsieb
 Piment d'espèlette, zum Würzen streichen. Zum Anrichten in den Spritzbeutel füllen.
 Brunnenkresse, zum Garnieren
 Shiso-Kresse, zum Garnieren
 Essbare Blüten, zum Garnieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Schwarzbrotchips: Schwarzbrotcheiben in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten
 4 hauchdünne Scheiben ausbacken. In kleine Chips zerbrechen.
 Schwarzbrot
 2 EL Neutrales Öl

Für den Wildkräutersalat: Salat waschen und trocken schleudern. Zitrone abspülen, trocknen und
 100 g Wildkräutersalat abreiben. Anschließend Saft auspressen. Für die Vinaigrette Saft und
 ½ Zitrone, Saft und Abrieb Abrieb mit Honig, Zitronenmelisse, Senf und Olivenöl verrühren, mit Salz
 2 TL Blütenhonig und Pfeffer abschmecken. Zum Salat geben.
 4 Stiele Zitronenmelisse
 1 TL Senf
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachstatar mit Avocadocreme und Schwarzbrotchip auf Tellern
 anrichten. Dazu den Wildkräutersalat geben, alles mit Brunnenkresse,
 Shiso-Kresse und essbaren Blüten garnieren, anschließend servieren.



Dorothea Bohde

Zitronengras-Süppchen mit Riesengarnelen und Koriander-Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe mit Garnelen:

- 2 Riesengarnelen mit Schale (mittelgroß)
- 4 Riesengarnelen ohne Schale (mittelgroß)
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 2 Champignons
- 1 Limette, davon der Saft
- 400 ml Fischfond
- 60 ml Kokosmilch
- 2 EL Fischesauce
- 1 Bund Zitronengras
- 2 EL brauner Zucker
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Zitronengras klein schneiden und dickere Teile ausdrücken, damit Aroma austritt. Öl in einem Topf erhitzen und Zitronengras darin andünsten.

Chili der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ingwer schälen, halbieren und eine Hälfte grob zerkleinern. Eine gehackte Chilihälfte und zerkleinerte Ingwerhälfte in den Topf zum Zitronengras geben. Mit Fond ablöschen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Suppe anschließend durch ein feines Sieb passieren. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft, Fischesauce, Kokosmilch und braunen Zucker hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Restlichen Ingwer, Knoblauch und Chili in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben.

Garnelen mit und ohne Schale in einer Pfanne mit Öl anbraten, anschließend herausnehmen. Die gebratenen Garnelen ohne Schale klein schneiden und in die Suppe geben. Die anderen Garnelen mit Schale separat zur Suppe reichen.

Für die Koriander-Aioli:

- ¼ Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette (Saft)
- 3 Eier
- 2 EL Weißweinessig
- 30 ml Geflügelfond
- 125 ml Traubenkernöl

Das Wasser in einem Topf erhitzen und 1 Ei darin fest kochen.

Die anderen beiden Eier trennen und die Eigelbe mit Weißweinessig und Öl zu einer Mayonnaise verrühren.

Kochendes Ei abgießen, schälen und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Gehacktes Ei, Knoblauch und Koriander in die Mayonnaise geben.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mayonnaise mit Limettensaft und Geflügelfond abschmecken.

Für die Garnitur:

- 2 Stiele Koriander

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Die Zitronengras-Süppchen in tiefe Teller geben, mit gehacktem Koriander garnieren, Garnelen und Koriander Aioli jeweils in kleinen Schälchen dazu reichen und servieren.



Hans Ritter

Meeresfrüchte mit grünen Linsen in Senf-Sahne-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

150 g frische Venusmuscheln
 150 g mittelgroße Garnelen
 150 g Babytintenfische
 200 ml trockener Weißwein
 1 Zitrone
 1 Thymianzweig
 1 Rosmarinzweig
 1 Salbeizweig
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Butter, zum Braten
 1 EL Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone waschen, trockenreiben, Schale abreiben und in Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und mit dem Lorbeerblatt, Pfeffer und den Zitronenscheiben zu einem Bouquet garni in ein Kräutersäckchen geben. Babytintenfische waschen, trockentupfen, mit Muscheln und Kräutersäckchen in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Meeresfrüchte herausnehmen und mit den Garnelen in einer Pfanne mit Butter und Öl kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und $\frac{1}{4}$ TL Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Linsen:

30 g durchwachsener geräucherter Speck
 100 g grüne Linsen
 50 g Sellerieknolle
 1 Möhre
 1 Schalotte
 1 Zitrone (Abrieb)
 250 ml Gemüsefond
 1 EL Weißweinessig
 1 Thymianzweig
 1 Zweig glatte Petersilien
 1 Estragonzweig
 1 TL Tomatenmark
 1 EL Butter, zum Braten
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, Möhren und Sellerie schälen und alles klein schneiden. Schwarte vom Speck entfernen und Speck würfeln. Thymian, Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und zusammen in ein Kräutersäckchen geben. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Möhren, Sellerie und Speck darin andünsten. Linsen abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und in die Pfanne hinzugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Kräutersäckchen dazugeben und Linsen bissfest garen. Zitrone waschen, trockenreiben und Schale abreiben.

Kräutersäckchen aus der Pfanne nehmen und Linsen mit Tomatenmark und Zitronenabrieb abschmecken. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und Essig würzen.

Für die Senf-Sahne-Sauce:

2 TL feiner Dijon-Senf
 2 TL grober Dijon-Senf
 80 g Sahne

Beide Senfarten in einem Topf mit 40 g Sahne erwärmen. Restliche Sahne steifschlagen und unter die Senfsahne ziehen. Hälfte der Senf-Sahne-Mischung unter die Linsen-Sellerie-Möhren-Mischung mischen und vermengen. Andere Hälfte für das Anrichten zur Seite stellen.

Meeresfrüchte mit grünen Linsen in Senf-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten, übrige Sauce in ein separates Schälchen dazureichen und servieren.



Constanze Rostock-Wilhelm

Soljanka mit Knoblauch-Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für die Soljanka:

- 1 Schweinesteak, ca. 150 g
- 150 g Jagdwurst
- 150 g Salami
- 1 kleines Glas eingelegte saure Gurken mit Brühe
- 1 kleines Glas eingelegte, geröstete Paprika mit Brühe
- 1 rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Zucker
- 125 ml Kräuternessig
- 100 g Butterschmalz
- 100 g Crème fraîche
- 200 ml Möhrensaft
- 200 ml Tomatensaft
- 3 EL Tomatenmark
- ½ Zitrone, zum Garnieren
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schweinesteak im Ganzen in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend Jagdwurst, Salami und Schweinesteak in Streifen schneiden. Gurke aus dem Glas in Streifen schneiden, Zwiebel abziehen. Paprika aus dem Glas und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Zuerst das Steak, dann die Wurst mit Zwiebeln und Gemüse zusammen in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Kräuternessig und dem Saft der eingelegten Paprika und Gurke mit Möhrensaft und Tomatensaft in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomatenmark und Zucker abschmecken.

Für die Knoblauch-Crostini:

- 2 Ciabattabrötchen
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter

Ciabattabrötchen in Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Den Knoblauch abziehen, auspressen auf das Brot reiben.

Die Soljanka in einer Schüssel anrichten und einen Löffel Crème fraîche oben drauf geben, mit einer Zitronenscheibe garnieren. Knoblauch-Crostini daneben geben und zusammen servieren.



Alexander Lurz

Kalte Apfel-Gurken-Suppe mit Krabben und Chia-Joghurt-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

- Für die Suppe:** Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Salatgurke schälen und $\frac{3}{4}$ der Gurke in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, trockentupfen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Gurken- und Apfelstücke, Zwiebeln und Knoblauch in eine hohe Schüssel geben. Saure Sahne, Gemüsefond und Essig zugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, in den Kühlschrank stellen und abkühlen lassen. Die übrige Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden. Suppe in Gläser füllen. Dill abbrausen, trockenwedeln und Spitzen vom Zweig zupfen. Krabben und die kleinen Gurkenwürfel auf die Suppe geben. Suppe mit Dillspitzen garnieren.
- 50 g Büsumer Krabben
 - 1 Salatgurke
 - $\frac{1}{2}$ Apfel (Granny Smith)
 - $\frac{1}{2}$ Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 100 g saure Sahne
 - 50 ml Gemüsefond
 - 1 EL Apfelessig
 - Zucker, zum Abschmecken
 - 1 Zweig Dill
 - 1 EL Sonnenblumenöl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Brötchen:** Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Vollkornmehl, Weizenmehl, 2 EL Chiasamen, Backpulver, Zucker, Butter, Ei, Naturjoghurt, 1 Prise Pfeffer und 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig zu 4 Kugeln formen und diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech andrücken. Brötchen mit Milch bestreichen, Chiasamen darüber streuen und etwas andrücken. Im heißen Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen.
- 1 Ei
 - 25 g Butter
 - 75 g Naturjoghurt, fettarm
 - 30 ml Milch
 - 100 g Vollkornmehl (Dinkel oder Roggen)
 - 50 g Weizenmehl
 - 60 g Chiasamen
 - $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver
 - 1 TL Zucker
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalte Gurken-Apfel-Suppe mit Krabben und Chia-Joghurt-Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.