

| Die Küchenschlacht – Menü am 30. August 2017 |
Tagesmotto: "Nüsse" mit Christian Lohse



Moritz Laux

Maispoularde im Nussmantel mit gelbem Gemüse-Curry und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Maispoularde:

- 2 Maispoularden
- 100g gesalzene Macadamianüsse
- 100 g Haselnüsse
- 100 g Pankomehl
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 3 Stängel Petersilie
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Piment d'espelette, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Die Maispoularde vom Knochen befreien, unter Wasser abspülen und trocken tupfen. Petersilie hacken. Die Macadamianüsse und Haselnüsse im Mixer grob zerkleinern, anschließend mit Pankomehl und Petersilie vermischen.

Maispoularde mit Salz, Pfeffer und Piment d'espelette würzen. Eier verquirlen. Danach Maispoularde in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit der Nuss-Pankomischung panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig ausbacken und bei 100 Grad im Ofen für 15 Minuten durchgaren und warmhalten.

Für das Curry:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 15 kleine getrocknete Thai Chillis
- 50 g Ingwer
- 100g Kaiserschoten
- Ungesalzene Cashewnüsse
- 1 Brokkoli
- 250 ml Hühnerfond
- 250 ml Kokosnusscreme
- ½ Bund Kafirlimettenblätter
- 1 EL Garnelen-/Shrimppaste
- ½ Bund Frischer Koriander
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 EL mildes Currypulver
- ½ EL Koriandersamen
- ½ TL Kumin
- ½ TL Salz
- Fischsauce, zum Abschmecken
- Schwarzer Sesam, zum Garnieren
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Thai Basilikum, zum Garnieren

Für das Curry zuerst eine gelbe Paste herstellen. Dafür Schalotten und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles zerkleinern. Koriander klein schneiden. Die Thai-Chilis für 4 Minuten in heißem Wasser einweichen, herausnehmen und anschließend von ihrem Stiel befreien. Kurkuma, Kumin, Koriandersamen und Currypulver in einer beschichteten Pfanne einige Minuten rösten. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili, geröstete Gewürze, Salz, Garnelenpaste, geschnittener Koriander gemeinsam im Blender mixen. Nach und nach Wasser hinzugeben, bis die Masse eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Eine Pfanne aufsetzen und die hergestellte Paste für 2-3 Minuten in neutralem Öl rösten. Anschließend mit Kokosnusscreme und Hühnerfond aufkochen. Kafirlimettenblätter kurz vor Schluss hinzugeben. Mit etwas Fischsauce abschmecken. Durch ein Passiersieb geben und das Curry mit dem Pürierstab kurz schaumig durchmischen.

Für das Gemüse einen Topf Wasser zum Kochen bringen.

Brokkoliröschen abtrennen. Die Kaiserschoten und den Brokkoli in kochendes Wasser kurz knackig blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend Gemüse und Nüsse in das Curry hineingeben.

Für den Basmatireis:

- 150 g Basmatireis
- Salz, aus der Mühle

Basmatireis unmittelbar nach Beginn für 10 Minuten wässern. In ein Haarsieb geben und anschließend nochmal mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend mit 150 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald es kocht direkt die Temperatur runter drehen und mit dem Deckel ca. 15 Minuten ohne umzurühren köcheln lassen.

Anschließend probieren. Sofern der Reis noch nicht gar ist, nur wenig Wasser hinzufügen und weiter kochen. Bis zum Anrichten den Reis zugedeckt zur Seite stellen. Zum Schluss mit einer Gabel auflockern.

Die Maispoularde im Nussmantel in Streifen schneiden. Den Reis und das Gemüse-Curry in verschiedenen Schüsseln servieren. Das Curry mit gehacktem Thai-Basilikum und schwarzem Sesam garnieren, anschließend servieren.



Dorothea Bohde

Mit Hackfleisch und Studentenfutter gefüllter Hokkaido-Kürbis und Trauben-Feldsalat mit gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Hokkaido-Kürbis:

150 g mageres Rinderhack
 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 100 g Studentenfutter ohne Erdnüsse
 1 Ei
 100 g Sahne
 40 g Schafskäse
 2 Stängel Petersilie
 ½ TL scharfe Chilisauce
 4 EL Kürbiskernöl
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 5 Gewürze-Pulver, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis quer halbieren, Stielansätze entfernen und aushöhlen. Mit Salz und 5 Gewürze-Pulver würzen, leicht mit Kürbiskernöl einölen. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Hack darin anbraten. Nüsse halbieren und fast das gesamte Studentenfutter in die Pfanne hinzufügen. Salzen und pfeffern, anschließend mit Sahne ablöschen. Vom Herd nehmen. Ei aufschlagen, leicht salzen und pfeffern. Schafskäse zerbröseln. Nun Ei und Schafskäse zur Hack-Nuss-Mischung geben und vermengen. 1 Stängel Petersilie hacken und dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Hackmasse in die Kürbishälften füllen. Im Ofen bei 210 Grad circa 25 Minuten backen.

Das übrige Studentenfutter für ein Pesto verwenden. Nüsse dafür hacken, die übrige Petersilie ebenfalls hacken und mit einem Spritzer scharfer Chilisauce zu einem Pesto verrühren. Anschließend beim Servieren über den Teller und den Kürbisrand streichen.

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat
 5 kernlose Weintrauben
 1 EL Pinienkerne
 1 Stiel Majoran
 1 Zweig Rosmarin
 1 EL Balsamico
 3 EL Pinienkerne
 3 EL Olivenöl
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Pinienkerne darin anrösten.

Feldsalat waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen. Weintrauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Feldsalat und Weintrauben in einer Schüssel vermischen. Olivenöl und Balsamico hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Majoran abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Salat vermengen. Pinienkerne herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und darüber streuen.

Mit Hackfleisch und Studentenfutter gefüllter Hokkaido Kürbis mit einem Feldsalatblatt und gerösteten Pinienkernen garnieren. Feldsalat mit Trauben und gerösteten Pinienkernen separat auf Tellern anrichten und servieren.



Constanze Rostock-Wilhelm

Walnuss-Pflanzerl mit Kartoffel-Cashew-Stampf und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Walnuss-Pflanzerl:

400 g Rinderhackfleisch
200 g Walnusskerne
1 Ciabattabrötchen
1 Ei
1 Zwiebel

Das Ciabattabrötchen in Würfel schneiden und in einer Tasse mit Wasser einweichen. Die Walnüsse hacken, die Zwiebel abziehen und reiben. Die Walnüsse mit Rinderhack, Zwiebel, Ei, Majoran und dem eingeweichten Brötchen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

200 g Butterschmalz
2 EL getrockneten Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelstampf:

5 große mehligkochende
Kartoffeln
100 g Cashewkerne
100 g Butter
200 ml Milch

Cashewkerne zerdrücken. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Milch aufgießen, die Butter und die Cashewkerne dazu geben, alles gründlich verrühren.

Muskatnuss, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat
100 g Himbeeren
1 Zwiebel
2 Limetten
3 EL Kürbiskernöl
3 EL Himbeersirup
Salz, aus der Mühle

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel abziehen und hacken. Eine halbe Limette auspressen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl und Himbeersirup und Limettensaft in einer Schüssel marinieren. Die Himbeeren auf dem Salat verteilen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnuss-Pflanzerl und Kartoffel-Cashew-Stampf auf Tellern anrichten und den Feldsalat separat dazu servieren.



Alexander Lurz

Haselnuss-Birnen-Risotto mit Lachsfilet

Zutaten für zwei Personen

- Für das Risotto:** Die Schalotten abziehen und die Hälfte würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Haselnüsse und Reis hinzugeben, unter Rühren anschwitzen und mit dem Noilly Prat ablöschen. Gemüsefond in einem anderen Topf erhitzen. Sobald die Alkoholschwaden vom Risotto verfliegen sind, das Risotto salzen, pfeffern und die verdunstete Flüssigkeit unter ständigem Rühren nach und nach mit heißem Gemüsefond auffüllen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz vor Ende der Garzeit gewürfelte Birnen unterrühren. Topf vom Herd ziehen und Pecorino und Butter unterheben. Mit geschlossenem Deckel wenige Minuten ruhen lassen. Nochmals umrühren.
- 100 g Arborio-Reis
 - 1 Schalotte
 - 1 Birne
 - 1 Zitrone (Saft)
 - 25 g Haselnüsse
 - 40 g Pecorino
 - ½ EL Butter
 - 50 ml Noilly Prat
 - 300 ml Gemüsefond
 - Olivenöl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Lachsfilets:** Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Lachsfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie, Basilikum und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Walnussöl, Zwiebel und Knoblauch zu einer Paste vermengen. Lachs damit bestreichen. Limette waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. 25 Minuten im Backofen garen.
- 2 Lachsfilets à 250 g (ohne Haut)
 - 1 Limette
 - 1 Knoblauchzehe
 - ½ Zwiebel
 - 1 Zweig glatte Petersilie
 - 1 Zweig Basilikum
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 1 EL Walnussöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Die Birne schälen, halbieren Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Grill-Pfanne mit Öl anbraten.
- ½ Birne
 - Sonnenblumenöl, zum Braten

Lachsfilet mit Haselnuss-Birnen-Risotto auf Tellern anrichten, mit gebratenen Birnen garnieren und servieren.