



## | Die Küchenschlacht – Vorspeisen vom 09. Oktober2012 |

### **Vorspeise: „Warme Gurkensuppe mit Lachshäppchen“ von Susanne Peterseil**

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Salatgurken
2 Scheiben	Weißbrot
2 Scheiben	geräucherter Lachs, dünn
1	Zitrone
1	kleine Zwiebel
1/2 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Dill
250 ml	Sauerrahm
1 l	Gemüsefond
	Olivenöl, zum Anbraten
	etwas Mehl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend die Gurken in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Gurkenwürfel darin leicht andünsten. Die Gurken mit etwas Mehl bestäuben und den Gemüsefond aufgießen. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen.

Die Rinde von den Weißbrotscheiben abschneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft dabei auffangen. In einer Pfanne die Weißbrotscheiben leicht anrösten, diese dann herausnehmen, den Lachs darauf legen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Zwiebel garnieren. Anschließend zwei Drittel der Gurken aus der Suppe schöpfen und beiseite stellen.

Den Rest der Suppe mit einem Mixstab gut durchmischen, den Sauerrahm begeben, alles mischen und etwas aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill und den Schnittlauch klein schneiden und in die Suppe geben.

Die Suppe auf Tellern anrichten und die Lachshäppchen seitlich auf dem Tellerrand platzieren und servieren.



## **Vorspeise: „Falafel mit Hummus, scharfer Tomatensoße und Fladenbrot“ von Jürgen Liechtenecker**

### **Zutaten für zwei Personen**

200 g	Kichererbsen, aus der Dose, weichgekocht
1	altes hartes Weißbrötchen
400 g	helles Dinkelmehl
1 Würfel	Hefe
2	Limetten
1	Tomate
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehe
250 ml	passierte Tomatensoße aus der Dose
2	rote Chilischoten
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Backpulver
1 Liter	Kokosfett oder Erdnussöl, zum Frittieren
2 EL	Mehl
200 g	Sesampaste (Tahin)
3 EL	Honig
	Olivenöl, zum Anbraten
1 Prise	Kreuzkümmel
50 g	Helle Sesamkörner
	Paprikapulver
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Petersilie und den Koriander waschen und hacken. Das Weißbrötchen klein schneiden. 100 Gramm Kichererbsen mit dem Weißbrötchen, den Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Koriander und der Zwiebel vermengen. Das Mehl und das Backpulver dazugeben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen und zu den Kichererbsen geben. Mit dem gemahlener Koriander und Kreuzkümmel würzen. Die komplette Masse vermischen. Das Fett erhitzen. Die Kichererbsen zu Bällchen formen und in dem heißen Fett frittieren.

Das Dinkelmehl mit der Hefe vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sesamkörner, etwas Olivenöl und etwas Wasser dazugeben. Den Teig zu Fladen formen und sieben Minuten backen.

Die zweite Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die restlichen Kichererbsen mit dem Knoblauch, der Sesampaste, und dem Olivenöl vermengen. Die Limette auspressen und den Saft zu den Kichererbsen geben. Mit einer Prise Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Masse cremig mixen.

Die Chilischoten vom Strunk befreien, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Chilischoten klein schneiden. Die passierten Tomaten mit dem Chili und den Honig vermischen.

Die Falafel auf einem Teller anrichten. Den Humus dazugeben, mit der Tomatensoße garnieren und servieren.



## **Vorspeise: „Gebratene Entenbrust mit karamellisierten Pflaumen“ von Christel Looft**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Entenbrustfilets á 150 g
3	Pflaumen
1	Limette
2	Knoblauchzehen
1	Ingwerwurzel
1	Chilischote, rot
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
40 g	Salat, verschiedene Sorten
20 g	Pinienkerne
1 EL	Honig
2 EL	Olivenöl
	Butter, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und mit schwarzem Pfeffer einreiben. Die Filets mit der Hautseite nach unten in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Die Filets ebenfalls von der anderen Seite braten. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die Filets zusammen mit den Kräutern darauf geben. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Filets auf mittlerer Schiene circa 15 Minuten fertig garen.

In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend die Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren. Eine Limette auspressen und den Saft dabei auffangen. Die Pflaumenhälften zusammen mit dem Chili und dem Ingwer in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Außerdem den Saft von einer Limette und einen Esslöffel Honig hinzufügen. Den Salat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne die Pinienkerne rösten.

Die karamellisierten Pflaumen mit den Salatblättern auf Tellern anrichten und mit Honigsirup beträufeln. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf den Salat legen, die Pinienkerne darüber streuen und servieren.



### **Vorspeise: „Räuchermakrelen-Bruschetta mit Radieschensalat“ von Peter Höcht**

#### **Zutaten für zwei Personen**

250 g	geräuchertes Makrelenfilet, mit Haut
1	Baguette
1 Bund	Rucola
1 Bund	Radieschen
2	Tomaten (schnittfest und aromatisch)
1	Zitrone
50 g	Mozzarella
1	Gurke
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Dill
50 ml	Sahne
3 EL	Essig
3 EL	Pflanzenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Makrelenfilet häuten und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen und enthäuten, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch auch in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden, den Mozzarella ebenfalls würfeln.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Zitrone halbieren, auspressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Petersilie, Schnittlauch und Dill hacken und ebenfalls dazugeben.

Die Radieschen vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Den restlichen Schnittlauch, Petersilie, und Dill klein schneiden. Die Sahne mit dem Essig und dem Pflanzenöl vermengen und die Radieschen mit dem Dressing marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen knusprig rösten. Die noch heißen Scheiben mit dem Rucola belegen und die Räuchermakrelenmasse draufgeben.

Die Räuchermakrelen-Bruschetta auf einem Teller anrichten, den Radieschensalat dazugeben und servieren.



### **Vorspeise: „Kürbis-Kokos-Suppe mit Hähnchenspieß“ von Theres Hanel**

#### **Zutaten für zwei Personen**

150 g	Hähnchenfilet
100 g	mehligkochende Kartoffeln
350 g	Hokkaidokürbis
100 g	Möhren
1	Zwiebel
1	rote Chilischote
1/2 Bund	Petersilie
2 EL	Butter
400 ml	Kokosmilch
350 ml	Gemüsefond
60 ml	Orangensaft
250 ml	Pflanzenöl
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Kürbis in Spalten schneiden, entkernen, schälen und bis auf eine Spalte grob würfeln. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Fett erhitzen und die Kürbiswürfel, die Möhren und Zwiebeln darin dünsten. Den Gemüsefond und den Orangensaft dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelscheiben darin frittieren. Anschließend die Kartoffelchips aus dem Fett nehmen und abtropfen lassen. Die restliche Kürbisspalte in Würfel schneiden und in etwas Salzwasser drei Minuten garen.

Die Chilischote waschen, entkernen und klein schneiden. Die Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Die Suppe pürieren und die Kokosmilch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und längs in 2 Streifen schneiden. Jeden Streifen wellenförmig auf einen Spieß stecken. Das Olivenöl erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe mit dem Hähnchenspieß in einem Teller anrichten. Mit der Petersilie, den Kürbiswürfeln, dem Chili und den Kartoffelchips garnieren und servieren.