



## | Die Küchenschlacht – Vorspeisen vom 26. Juni 2012 |

### **Vorspeise: „Paprika-Himbeer-Salat mit Entenbrust“ von Theo Flückiger**

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Entenbrustfilets, à 180 Gramm, mit Haut
1 Bund	Rucola
2	rote Paprika
60 g	Himbeeren
100 g	heller Sesam
300 g	Butterblätterteig
1	Ei
1 EL	Balsamicoessig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad mit der Funktion Grillen mit Oberhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, entkernen und vierteln. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen. In den Backofen geben und die Paprika so lange grillen, bis die Haut dunkel ist. Nach dem Herausnehmen etwas abkühlen lassen.

Das Ei aufschlagen. Den Blätterteig mit dem Ei bestreichen, die Sesamsamen darauf verteilen und andrücken. Das Ganze mit etwas Meersalz würzen. Dann den Blätterteig in circa ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Streifen aufdrehen und auf ein Backblech legen. Im Backofen knusprig backen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzweise einritzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze auf der Hautseite scharf anbraten. Dann wenden und bei mittlerer Hitze auf der Fleischseite ebenfalls kräftig anbraten. Nochmals wenden und auf der Hautseite etwa acht Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Haut knusprig und das Fleisch innen rosa ist.

Die Haut der Paprika abziehen und die Paprika in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und die harten Stiele abschneiden. Nun auf die Paprikastreifen legen. Einen Esslöffel Balsamico mit zwei Esslöffeln Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln.

Die Entenbrust in Streifen schneiden. Die Himbeeren waschen und trocknen.

Den Salat und die Paprika auf den Teller geben. Die Himbeeren auf dem Salat verteilen, die Entenbrust auf den Teller legen und servieren.



### **Vorspeise: „Lachs-Crêpe mit Karottensalat“ von Christine Blödorn**

#### **Zutaten für zwei Personen**

250 g	geräucherter Lachs, am Stück
150 g	Karotten
1	Apfel
1	Zitrone
1 Bund	Dill
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	krause Petersilie
2	Eier
200 g	Crème fraîche
100 g	Mehl
200 ml	Milch
	Zucker, zum Abschmecken
	Kräuter der Provence, zum Abschmecken
	Paprikapulver, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Die Eier aufschlagen und mit dem Schneebesen leicht schaumig rühren. Anschließend das Mehl dazugeben, bis sich die Masse kaum noch schlagen lässt. Den Teig mit der Milch auffüllen bis er flüssig ist. Petersilie und Basilikum zupfen, fein hacken und mit den Kräutern der Provence zu dem Teig geben.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Teig dazugeben und ausbacken. Den geräucherten Lachs in Scheiben schneiden.

Den Dill zupfen und klein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Crème fraîche mit dem Dill, den Kräutern der Provence, dem Basilikum, der Petersilie und ungefähr zwei Esslöffeln von dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Crêpe mit der Crème fraîche und dem Lachs füllen und zusammen rollen.

Die Karotten und den Apfel schälen und reiben. Den restlichen Zitronensaft, den Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und damit den Karottensalat abschmecken.

Den Lachs-Crêpe und den Karottensalat auf dem Teller anrichten und servieren.



### **Vorspeise: „Erbsen-Ingwer-Suppe mit Riesengarnelen“ von Kurt Schmieding**

#### **Zutaten für zwei Personen**

4	Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
250 g	Tiefkühl-Erbesen
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Knolle	Ingwer
2 Zweige	Minze
100 g	Crème fraîche
1 EL	Butter
400 ml	Geflügelfond
150 ml	Sahne
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Die Riesengarnelen von dem Kopf, der Schale und dem Darm befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen.

Einen Topf mit dem Esslöffel Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebel abziehen, in Ringe schneiden und klein hacken. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit der Frühlingszwiebel anschwitzen. Die Minzblätter vom Zweig befreien. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Die Erbsen und den klein gehackten Ingwer dazugeben und mit Geflügelfond ablöschen. Das Ganze ungefähr acht Minuten köcheln lassen, die Minze sowie die Sahne dazugeben und pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen.

Die Garnelen aufspießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße anbraten.

Nun etwas von dem Grün der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, in den Topf geben und die Suppe ungefähr drei Minuten weiter köcheln lassen.

Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Crème fraîche servieren.



**Vorspeise: „Gepiercter Kokosbutterlachs auf Rahmspargel und Spargel-Nham-Yhim-Soße“ von Christian Harzheim**

**Zutaten für zwei Personen**

200 g	Lachsfilet, ohne Haut
100 g	grüner Spargel
300 g	weißer Spargel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1	Limette
1 Knolle	Ingwer
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Koriander
30 g	Koriandersamen
100 g	Kokosflocken
100 g	Pankomehl (Mehl aus Japan)
50 g	Palmzucker
100 g	Butter
250 g	Crème fraîche
1 EL	Squidsoße (Fischsoße)
	Butter, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den grünen und weißen Spargel putzen.

Je zwei Stangen grünen und weißen Spargel schälen und der Länge nach vierteln.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Tranchen schneiden. Die Lachstranchen mit Salz, Zucker und Koriandersamen würzen, dann die Tranchen mit dem geviertelten Spargel grün-weiß piercen bzw. durchstechen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kokosflocken und das Pankomehl goldgelb anbraten. Dann die knusprige Kokosbutter über die gepiercten Lachstranchen geben und zum Garen circa acht Minuten in den Backofen geben.

Für die Spargel-Nham-Yhim-Soße zwei bis drei Stangen Spargel so lange schälen, bis der Spargel weg ist. Die Spargelschalen in kaltes Zuckerwasser legen, damit sich die Schalen kringeln.

Den Koriander zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Alles zusammen mit der Squidsoße, etwas Limettenabrieb, dem Palmzucker, Chili und etwas Salz in den Mörser geben und mörsern. Anschließend den Spargel darin marinieren.

Den restlichen Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden. Mit Salz und Zucker würzen und mit etwas Butter zugedeckt in einem Topf circa fünf Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Crème fraîche darunter rühren und den geschnittenen Schnittlauch dazugeben.

Den Lachs aus dem Ofen auf Tellern anrichten und mit dem marinierten und dem Rahmspargel servieren.



### **Vorspeise: „Tatar auf Pumpernickel mit Wachteleiern“ von Helene Freundt**

#### **Zutaten für zwei Personen**

200 g	Rinderfilet
2	Schalotten
1 Bund	krause Petersilie
1 EL	Dijon-Senf
50 g	Crème fraîche
1 EL	Kapern
2 Scheiben	Pumpernickel
2	Wachteleier
1	Hühnerei
1 TL	Worcestersoße
2 EL	Traubenkernöl
	Essig
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Kapern fein hacken. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und ganz fein würfeln. Das Eiweiß und das Eigelb des Hühnereis trennen. Die Schalotten, die Kapern und das Rindfleisch mit dem Dijon-Senf, der Worcestersoße, dem Traubenkernöl und dem Eigelb des Hühnereis in eine Schüssel geben und verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Topf mit Essigwasser ansetzen und die Wachteleier pochieren. Dazu die Wachteleier jeweils in eine Schale schlagen. Das kochende Essigwasser schnell rühren und langsam das geschlagene Wachtelei in das Wasser gleiten lassen. Sobald das Eiweiß fest ist, das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. Diesen Schritt mit dem anderen aufgeschlagenen Wachtelei wiederholen.

Die krause Petersilie waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die Petersilie in dem heißen Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Crème fraîche steif schlagen.

Die Pumpernickel auf den Teller legen, darauf das Rindertatar, die Crème fraîche und die Wachteleier anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.