



| Die Küchenschlacht – Vorspeise vom 15. Oktober 2013 |

Vorspeise: „Thunfisch-Ceviche mit Guacamole“ von Nina-Isabella Rafaniello

Zutaten für zwei Personen

250 g	frischer Thunfisch, Sashimi-Qualität
1	rote Paprika
1	Tomate
1	reife Avocado
1	Orange
1	Mango
1	Granatapfel
1	Limette
1	kleine, rote Chili
2	Frühlingszwiebeln
1	rote Zwiebel
1	Serrano-Chili
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Koriander
1 TL	Getrocknete Chiliflocken (Aleppo Chili)
1 TL	Kreuzkümmelsamen
20 g	Erbsensprossen (oder andere, gemischte Sprossen zur Dekoration)
	Olivenöl, zum Anbraten
	Grobes Meersalz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und das Tomatenfleisch mit einer feinen Reibe raspeln, dabei die Tomatenschale wegwerfen. Die Chili waschen, trocken tupfen, längs aufschneiden und von Kernen befreien. Die Hälfte der Chili fein hacken, die Orange waschen, trocken und etwas von der Schale abreiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.

Das Tomatenfleisch mit der Hälfte des Chilis, einem Teelöffel geriebener Orangenschale und einem Teelöffel Limettensaft, etwas Olivenöl, je einer Prise Salz und Pfeffer vermischen. Das Ganze gut umrühren und beiseite stellen.

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, abziehen, in feine Ringe schneiden und zum Thunfisch geben. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und klein würfeln. Das Tomatendressing über den Thunfisch gießen und etwas von der gewürfelten Paprika zugeben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin anrösten. Die Chiliflocken darunter rühren, mit Salz abschmecken und ebenfalls zum Fisch geben. Alles einige Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel abziehen und eine Hälfte klein würfeln. Den Serrano-Chili waschen, entkernen, eine Hälfte in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, den Koriander abzupfen und ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel, die Chili und den Knoblauch in den Mörser geben und zu einer Paste zerstampfen. Den klein gehackten Koriander darunter mischen.

Die Avocado schälen und entkernen, die Hälfte der Avocado im Mörser zu einer Creme zerstampfen, die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herausklopfen. Die Mango schälen, entkernen und mit der kleingewürfelten Avocado und den Granatapfelkernen unter die Guacamole mischen.

Den Thunfisch-Ceviche zusammen mit der Guacamole auf einem Teller anrichten und servieren.



Vorspeise: „Kürbissuppe mit süßem grünem Spargel und Garnelen-Spieß“ von Janosch Reichard

Zutaten für zwei Personen

2	Riesengarnelen
1	kleine Süßkartoffel
½	Hokkaidokürbis
4 Stangen	Grüner Spargel
50 g	Ingwer
2	Frühlingszwiebeln
1	Orange
1 EL	Butter
250 ml	Gemüsefond
750 ml	Kokosmilch
3 EL	süße Chilisauce
1 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
2 EL	Sesamöl
1 Stange	Zitronengras
1 TL	rote Currypaste
1 TL	Honig
2 EL	Zucker
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Chili, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Die Marinade aus der süßen Chilisauce, der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Honig und der Currypaste anrühren und die Garnelen darin einlegen.

Die Frühlingszwiebeln abziehen, klein hacken und in etwas Sesamöl anschwitzen. Die Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Den Kürbis ebenfalls klein schneiden und zusammen mit der Süßkartoffel zu den Frühlingszwiebeln geben. Die Orange halbieren auspressen und den Saft zusammen mit dem Fond zugeben. Den Ingwer schälen und in das Gemüse reiben. Zwei Esslöffel der süßen Chilisauce und circa 400 Milliliter Kokosmilch beifügen. Das Ganze etwas köcheln lassen und anschließend pürieren. Die restliche Kokosmilch nach und nach hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Vor dem Servieren noch einmal mit dem Pürierstab aufschäumen.

Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abbrechen. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spargel darin schwenken und mit Zucker und Chili würzen.

Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen. Die Garnelen zehn Minuten vor dem Anrichten auf Zitronengras spießen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne glasig braten.

Die Kürbissuppe zusammen mit dem Garnelenspieß und dem grünen Spargel auf einem Teller anrichten und servieren.



Vorspeise: „Linsensalat mit Schafskäse“ von Anne Stein

Zutaten für zwei Personen

100 g	rote Linsen
2 Knollen	Fenchel
1	Granatapfel
1	Zitrone
300 g	Schafskäse
4 Zweige	glatte Petersilie
5 EL	Olivenöl
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Die Linsen in einer ausreichenden Menge Salzwasser acht Minuten garen kochen lassen. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Linsen in eine Schüssel geben und mit drei bis vier Esslöffeln Zitronensaft, etwas Salz, Zucker und Pfeffer kräftig würzen. Alles mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Den Fenchel putzen, waschen, trocken tupfen, die äußere Schicht entfernen und die Knollen längs in dünne Scheiben hobeln. Abschließend den Strunk herausschneiden. Den Fenchel mit wenig Salz und etwas Zucker vorsichtig vermengen und gut durchkneten.

Den Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Den Schafskäse in zwölf gleich große Scheiben schneiden. Den Fenchel, die Granatapfelkerne und das Olivenöl unter die Linsen mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Linsensalat zusammen mit dem Schafskäse auf einem Teller anrichten. Die Petersilie darüber streuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.



Vorspeise: „Hähnchenbrust mit Tomatensauce und Ricotta-Plätzchen“ von Philip Lohmann

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hähncheninnenfilet
400 g	Ricotta
40 g	Parmesan
700 g	passierte Tomaten
1	Zitrone
8	schwarze Oliven, mit Kern
1	getrocknete Chili
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Basilikum
2 EL	Mehl
1	Muskatnuss
2 EL	Tomatenmark
	dunkler Balsamico-Essig, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Chilischote ebenfalls fein hacken. Die Oliven entsteinen und fein hacken. Das Tomatenmark zusammen mit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, den Chili und die Oliven hineingeben und kurz mitbraten. Alles mit dem Balsamico Essig ablöschen und die passierten Tomaten zugeben.

Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in die Tomatensauce geben und alles für 15 bis 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Den Parmesan reiben und mit dem Ricotta vermengen. Etwas Zitronenabrieb, etwas Muskatnuss, das Mehl, sowie das Ei in die Käsemasse geben und alles gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Aus der Ricotta-Mischung kleine Plätzchen formen und diese langsam in die Pfanne geben, braten und vorsichtig wenden.

Das Hähnchen zusammen mit den Ricotta-Plätzchen auf einem Teller anrichten und servieren.



Vorspeise: „Glasnudelsalat mit Garnelen und Hackfleisch“ von Helga Ebeyan

Zutaten für zwei Personen

200 g	gemischtes Hackfleisch
6	Garnelen
100 g	Glasnudeln
2	Tomaten
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
1	Eisbergsalat
1	Gurke
8	Radieschen
2	Frühlingszwiebeln
4	Zitronen
1 Stück	Ingwer
3	kleine Chilischoten
1	Knoblauchzehe
300 ml	Geflügelfond
	Thai-Fischsauce, zum Abschmecken
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Geflügelfond in einem Wok erhitzen und das Hackfleisch einige Minuten darin garen lassen.

Etwas Wasser zum Kochen bringen und die Glasnudeln damit übergießen. Die Nudeln zwei Minuten in dem heißen Wasser ziehen lassen, anschließend kalt abschrecken und klein schneiden.

Das Hackfleisch abschöpfen und zur Seite stellen. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien und waschen. Die geputzten Garnelen und für eine Minuten in den heißen Fond des Hackfleisches geben. Die Garnelen herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Radieschen waschen, putzen und würfeln. Die Gurke halbieren, eine Hälfte schälen und ebenfalls würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Alle Zutaten mit den Glasnudeln vermengen.

Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Das Hackfleisch sowie die Garnelen unter die Glasnudelmasse geben. Den Salat mit dem Zitronensaft, etwas Zucker und Fischsauce abschmecken.

Einige Blätter von dem Eisbergsalat abzapfen, waschen und trocken tupfen.

Den Salat zusammen mit den Eisbergsalatblättern auf einem Teller anrichten und servieren.