



## | Die Küchenschlacht - Menü am 19. Januar 2016 | „Vorspeisen“ Alexander Herrmann

**Vorspeise: „Glasnudelsalat mit Garnelen“ von Liberty Solomon-Ehrich**

### Zutaten für zwei Personen

#### *Für den Salat:*

100 g Glasnudeln  
2 Karotten  
100 g Weißkohl  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Limetten  
1 Stange Zitronengras  
2 Eier  
1 Bund Minze  
1 Bund Koriander  
7 EL Sojasauce  
1 Prise Zucker, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Riesengarnelen:*

200 g Riesengarnelen  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Zubereitung

Für den Salat Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Eier aufschlagen, rühren und in einer Pfanne mit Öl anbraten, anschließend in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend kalt stellen. Weißkohl und Karotten in dünne Streifen schneiden und kurz in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Blätter von Koriander und Minze abzupfen und klein hacken. Zitronengras andrücken und in 3 cm-große Stücke schneiden. Glasnudeln aus dem Wasser nehmen. 200 ml Wasser aufkochen, auf Glasnudeln gießen und 3 Minuten ziehen lassen. Nudeln anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann Nudeln mit gebratenen Eiern, Karotten- und Weißkohlstreifen, gehacktem Koriander und Minze, Zitronengras und Zucker vermischen. Limetten auspressen und den Salat mit Limettensaft, Öl, Sojasauce und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren das Zitronengras aus dem Salat herausnehmen.

Für die Garnelen diese waschen, trockentupfen und beidseitig in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Glasnudelsalat mit Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.



**Vorspeise: „Kürbis-Süßkartoffel-Suppe mit Seeteufel-Spießchen und selbstgebackenem Kürbiskernbrötchen“ von Michael Hötte**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Suppe:*

500 ml	Gemüsefond
1	Hokkaido-Kürbis
1	Süßkartoffel
1	Lauch
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1 Knolle	Ingwer à 2 cm
1	Orange
400 ml	Kokosmilch
1 Bund	glatte Petersilie
	neutrales Öl, zum Anbraten
	Currypulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Spieße:*

1	Seeteufel à 200 g
1	Limette
1 Knolle	Ingwer à 1 cm
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Brötchen:*

250 g	Mehl
4	getrocknete Tomaten in Öl
100 g	ungesalzene Kürbiskerne
1 Würfel	frische Hefe
50 g	Sepiatinte
	Salz, aus der Mühle

*Für die Garnitur:*

100 g	ungesalzene Kürbiskerne
2 TL	Crème Fraîche
2 TL	Kürbiskernöl
	Honig, zum Karamellisieren

**Zubereitung**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und unter das Mehl mischen, mit Salz abschmecken. Getrocknete Tomate klein hacken, mit Kürbiskernen und Sepiatinte in den Teig



rühren und Teig zu einer Rolle formen. Kleine Brötchen formen, mit Wasser besprühen und für 20 Minuten im Ofen backen.

Für die Suppe Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein hacken und in Öl anbraten. Lauch in Ringe schneiden und hinzufügen. Süßkartoffel schälen und diese sowie den Kürbis kleinschneiden und in den Topf geben. Mit Gemüsefond ablöschen. Ingwer schälen, fein schneiden und dazu geben. Alles weich kochen lassen und fein pürieren. Orange halbieren und den Saft auspressen. Kokosmilch hinzufügen und mit der Suppe vermischen. Kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Orangensaft abschmecken.

Für die Spieße Seeteufel waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Würfel mit einem Holzspieß aufspießen, mit Salz, Pfeffer, Ingwer- und Limettenabrieb abschmecken und jeweils eine Minute von jeder Seite in Öl anbraten.

Für die Garnitur der Suppe Kürbiskerne anrösten und mit Honig karamellisieren.

Die Kürbis-Süßkartoffel-Suppe in Schüsseln geben und mit Kürbiskernöl, gehackter Petersilie und Crème Fraîche garnieren. Das Seeteufel-Spießchen mit Kürbiskernbrötchen dazu reichen und servieren.



## **Vorspeise: „Risotto mit überbackener Tomate und geschmortem Rucola“ von Melanie Globerger**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Tomate und den Rucola:*

2	Rispentomaten
75 g	Rucola
50 g	Mozzarella
2 TL	Crème Fraîche
1 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Risotto:*

100 g	Risottoreis
20 g	Parmesan
200 ml	Gemüsefond
70 ml	Weißwein
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Petersilie
2 EL	Crème Fraîche
1 TL	Olivenöl
50 g	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tomaten diese halbieren und Strunk entfernen. Mozzarella würfeln. Auflaufform buttern, Rucola darin verteilen und Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 TL Crème Fraîche darauf verteilen und mit Mozzarella betreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Ofen 20 Minuten garen.

Für das Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond in einen Topf geben und erwärmen. Olivenöl und 1 TL Butter im Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und 2 Minuten dünsten. Risottoreis dazugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und eine Kelle Fond dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond angießen. Wenn alle Flüssigkeit aufgesogen ist, Risotto vom Herd nehmen und Crème Fraîche, Butter, geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie dazugeben und kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die überbackene Tomate mit geschmortem Rucola und Risotto auf Tellern anrichten und servieren.



**Vorspeise: „Entenbrust mit Currysauce, Wokgemüse und Reissnudeln“ von Thomas Kendermann**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Ente:*

1	Barbarie-Entenbrust à 350 g
2 EL	Speisestärke
1 TL	Fünf-Gewürze-Pulver
1 Bund	Schnittlauch
6 cl	Sojasauce
	Fleur de Sel, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Sauce:*

200 ml	Kokosmilch
¾ EL	rote Currypaste
½ EL	Kurkuma
½ TL	Speisestärke

*Für das Gemüse:*

1 Stange	Staudensellerie
2	Frühlingszwiebeln
1	rote Chili
100 g	Sojasprossen
1	Knoblauchzehe
1	Ananas
1 EL	Kokosraspeln
1 EL	Sojaöl
1 TL	Honig
1 EL	Reisweinessig
	Pflanzenöl, zum Anbraten

*Für die Reissnudeln:*

125 g	Reissnudeln
-------	-------------

*Für die Garnitur:*

1 Stiel	Koriander
	Fleur de Sel, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Reissnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und garen lassen.

Für das Fleisch die Entenbrust waschen, trockentupfen und rautenförmig auf der Hautseite einschneiden. Speisestärke, Fünf-Gewürze-Pulver, Sojasauce und Wasser zusammenrühren und



die Entenbrust damit einstreichen. Fleisch abtupfen, in die Fritteuse geben und 4 Minuten frittieren. Danach Entenbrust zum Ruhen in den Ofen legen.

Für die Sauce Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Currypaste und Kurkuma einrühren und leicht einkochen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Currysauce damit nach Bedarf abbinden.

Für das Gemüse Sellerie waschen und in schmale Scheiben schneiden. Ananas schälen und Fruchtfleisch würfeln. Anschließend Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch hinzugeben und darin glasig dünsten. Chili halbieren, entkernen, klein schneiden und eine halbe Schote mit Sellerie, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln, Kokosraspeln und Ananas in den Wok geben und kurz dünsten. Mit Honig abschmecken und mit Reisweinessig ablöschen. Wok vom Herd nehmen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reisnudeln mittig auf Teller geben, Gemüse gehäuft darauf anrichten, Entenbrust schräg in Tranchen schneiden und auf das Gemüse legen. Mit Currysauce beträufeln und zusätzlich mit Fleur de Sel und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Koriander garnieren und servieren.



## **Vorspeise: „Gefüllte Wirsingröllchen mit Feldsalat und Speck-Chips“ von Svenja Haas**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Wirsingröllchen:*

1 Kopf	Wirsing
1	Schalotte
1	Ei
75 g	Ziegenkäse
1 TL	Sahne
5 g	Butterschmalz
50 g	Semmelbrösel
25 g	Pinienkerne
50 g	Sesam
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Feldsalat:*

100 g	Feldsalat
5 Scheiben	Frühstücksspeck
1 TL	mittelscharfer Senf
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Walnussöl
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

1	Granatapfel
1 EL	Granatapfelessig

### **Zubereitung**

Für die Röllchen von einem Wirsingkopf 6 äußere Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen und trockentupfen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Schalotte abziehen, würfeln und im heißen Butterschmalz goldbraun andünsten. Ziegenkäse mit Schalotten, Pinienkernen, Sahne, Pfeffer und wenig Salz verrühren und abschmecken. Füllung gleichmäßig auf Blättern verteilen. Seiten der Kohlblätter einschlagen, zu Päckchen falten und mit Holzspießen fixieren. Ei aufschlagen und verrühren. Semmelbrösel und Sesam mischen. Päckchen erst durch das Ei ziehen, dann panieren und in heißem Butterschmalz braten.

Für den Feldsalat Senf, Essig und Öle mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck kurz in einer Pfanne anbraten. Feldsalat mit Dressing mischen und Speckchips darüber geben.

Die gefüllten Wirsingröllchen mit Feldsalat und Speck-Chips auf Tellern anrichten, mit einigen Granatapfelkernen und -essig garnieren und servieren.