

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. Mai 2022 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Thomas Lau

Rucolasalat mit Walnuss-Vinaigrette, gegrillter Avocado, pochiertem Ei und Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Fladenbrot:

150 g Dinkelmehl, Type 630
 ½ Hefewürfel
 50 ml Milch
 1 EL Naturjoghurt
 2 TL Olivenöl
 ½ TL Zucker
 ½ TL Salz

Den Zucker und Hefe mit einem Esslöffel lauwarmen Wasser vermengen und 5 Minuten stehen lassen. Dinkelmehl und Salz vermengen und zum Hefegemisch geben. Naturjoghurt, Olivenöl und Milch hinzugeben und durchkneten. Teig 15 Minuten gehen lassen. Kleine Brotlaibe formen und in einer Pfanne ohne Öl ausbacken.

Für die gegrillte Avocado:

2 Avocados
 1 Limette, davon Abrieb
 2 EL Olivenöl
 2 Prisen Meersalz

Avocados halbieren und entkernen. Schnittfläche mit Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Anschließend in einer Grillpfanne ohne Öl anbraten. Limette waschen und Schale abreiben. Limettenabrieb über gegrillte Avocado geben.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
 1 EL Essig
 1 TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle

Wasser zum Kochen bringen und Salz und Essig hinzugeben. Mit einem Kochlöffel Wasser umrühren, sodass mittig ein Strudel erzeugt wird. Ei vorsichtig in kochendes Wasser aufschlagen. Ei durch leichtes Rühren im Wasser zusammenhalten und etwa drei Minuten gar ziehen lassen. Vorgang mit zweitem Ei wiederholen. Pochierte Eier mit Chiliflocken garnieren.

Für den Rucolasalat mit Walnuss-Vinaigrette:

50 g Rucola
 30 g Walnüsse
 75 ml Gemüsefond
 ½ TL Honig
 2 EL weißer Balsamico
 4 EL Walnussöl
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenwedeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und fein hacken. Weißen Balsamico, Gemüsefond, Honig, Walnuss- und Olivenöl cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Walnüsse in Vinaigrette geben und mit dem Rucola vermengen.

Den Rucolasalat in einem tiefen Teller anrichten. Gegrillte Avocado mit Schnittseite nach oben darauf drapieren und pochiertes Ei in die Avocado geben. Fladenbrot auf dem Tellerrand anrichten.



Farah Fleck

Dreierlei vom Champignon: Champignon-Bouillon & Gefüllte Champignons & Champignons im Bierteig

Zutaten für zwei Personen

Für die Champignon-Bouillon:

50 g braune Champignons
 50 g weiße Champignons
 1 Schalotte
 20 g Butter
 600 ml Rinderfond
 2 EL Sojasauce
 15 g getrocknete Steinpilze
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 40 ml trockener Sherry
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf in Butter glasig dünsten. Rinderfond, Sojasoße und getrocknete Steinpilze hinzugeben und 15 Minuten einkochen. Bis zum Servieren ziehen lassen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten und salzen. Steinpilze mit einer Schaumkelle aus Bouillon entfernen. Mit Salz und Sherry abschmecken.



Getrocknete Pilze eignen sich hervorragend, um Bouillons und Co. einen intensiven Geschmack zu verleihen. Wenn man sie vorher in einem Mixer pulverisiert, müssen sie nicht aus der Bouillon entfernt werden.

Für die gefüllten Champignons:

4 große braune Champignons
 40 g magerer Räucherschinken
 40 g Emmentaler
 100 g Schmand
 1 EL Butter + Butter, zum Einfetten
 ½ Bund Schnittlauch
 1 EL neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und Stiel entfernen. Stiele fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten und Pilze mit Unterseite nach oben hineinlegen. Schinken würfeln. Pilzstiel- und Schinkenwürfel in einer Pfanne mit Butter und Öl anbraten. Anschließend Schmand und Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Emmentaler fein reiben.

Champignonköpfe mit Masse befüllen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Pilze für 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Champignons im Bierteig:

250 g braune Champignons
 150 ml helles Bier
 1 Ei
 1 EL Milch
 6 EL Sojasauce
 2 EL Honig
 125 g Mehl
 1 TL Zucker
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Sojasauce und Honig miteinander vermengen und Champignons darin einlegen. Ei aufschlagen und mit Zucker schaumig rühren. Mehl, Bier und Milch hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze durch Teig ziehen und in der Fritteuse ausbacken.

Für den Knoblauchdip: Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch in Schmand geben.
200 g Schmand Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.
1 Knoblauchzehe Zum Schmand geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Maier

Tramezzini-Cordon-bleu mit Joghurt-Dip und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tramezzini-Cordon-Bleu:

- 2 Tramezzinibrote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 grüne Oliven, ohne Stein
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- 100 g Serranoschinken
- 4 Eier
- 100 g Frischkäse
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 4 Scheiben Emmentaler
- 2 TL Dijon-Senf
- 200 g Panko
- 300 g festes Pflanzenfett, zum Frittieren
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tramezzinibrote in ein leicht feuchtes Küchentuch einwickeln.

Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frischkäse, Ziegenfrischkäse, 12 getrocknete Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Oliven, 3 TL Öl von den getrockneten Tomaten, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Tramezzinibrote auswickeln und mit einem Nudelholz vorsichtig platt walzen. Mit Aufstrich bestreichen und mit Serranoschinken und Emmentaler belegen. Tramezzinibrot zu einer festen Rolle formen. Rolle in Klarsichtfolie fest einwickeln und beiseitestellen.

Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tramezzinirolle auspacken und äußere Enden von 1 cm abschneiden.

Tramezzini in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Brot in Eiermasse wenden und anschließend in Panko wälzen. Panierte Scheiben in einer Pfanne mit Pflanzenfett frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Joghurt-Dip:

- 150 g Naturjoghurt
- 5 EL Schmand
- 5 EL saure Sahne
- 4 EL Sahnemeerrettich
- 1 Limette
- ¼ Bund Schnittlauch
- 3 Zweige Petersilie
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Naturjoghurt, Schmand, saure Sahne, Sahnemeerrettich und Zucker miteinander vermengen. Limette waschen, halbieren und entsaften.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Saft und Schnittlauch zur Masse geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Dressing damit garnieren.

Für den grünen Salat:

- 30 g Radicchio
- 30 g Lollo Rosso
- 30 g Friséesalat
- 30 g Feldsalat
- 20 g Rucola
- 1 Salatgurke
- 100 ml Weißweinessig
- 2 TL scharfer Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Zucker
- 70 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Radicchio, Lollo Rosso, Friséesalat und Rucola waschen,

trockenschleudern und miteinander vermengen. Weißweinessig, Senf, Honig, Zucker und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über Salat geben.

Gurke waschen, längs halbieren und längs in 2 mm dünne Scheiben mit einer Aufschnittmaschine schneiden.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Tomaten waschen und kreuzförmig einritzen. Für 10 Sekunden in kochendes Wasser geben. Anschließend in Eiswasser abschrecken.
6 Kirschtomaten Tomatenhaut nach oben ziehen.
1/4 Bund Dill Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Dill
1 Zweig Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Salat mit Kräutern und ganzen
1/4 Bund Schnittlauch Schnittlauchstangen garnieren.

Die Gurkenscheiben zu einem Ring formen (Ø ca. 8 cm) und mit Salat füllen. Panierte Tramezzini-Scheiben auf Teller drapieren und mit Tomaten und Schnittlauchstangen garnieren. Joghurtsauce auf Teller verteilen.



Sally-Samantha Naumann

Speck-Röllchen gefüllt mit Käsespätzle und grünem Spargel mit Schmelzzwiebeln, Bärlauch-Dip und gepickelten Radieschen

Zutaten für zwei Personen

Für die Speck-Röllchen:

200 g Frühstücksspeck, in Scheiben
6 Stangen grüner Spargel
1 Limette
2 Eier
75 g Bergkäse
150 g Spätzlemehl
120 ml sprudelndes Mineralwasser
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Pflanzenöl, zum Einfetten
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Spätzlemehl, Eier und Salz vermengen. Eine Prise Muskatnuss reiben und hinzugeben. Mineralwasser hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Ecke eines Schneidebretts mit kochendem Wasser anfeuchten. Eine dünne Schicht Teig auf ein Brett streichen. Dünne Teigstreifen vom Brett in den Topf mit köchelndem Wasser schaben. Spätzle kochen, bis sie nach oben steigen. Mit einer Schaumkelle entnehmen.

Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. In einem Topf mit Salzwasser garen.

Rollmatte mit Frischhaltefolie auslegen. Darauf Speck überlappend platzieren. Spätzle quer zum Speck verteilen. Bergkäse reiben und über Spätzle geben. Eine Prise Muskatnuss reiben und darüber geben.

Limette halbieren, auspressen und etwas Saft über Spätzle geben.

Spargel auf Spätzle legen und alles mit dem Speck zusammenrollen.

Rolle in einer eingefetteten Pfanne anbraten, entnehmen und in Stücke schneiden.

Für den Bärlauch-Dip:

80 g Bärlauch
1 Limette
200 g Mascarpone
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Olivenöl mörsern. Limette abwaschen und Schale abreiben. Mascarpone und Limettenschale zum Bärlauch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmelzzwiebeln:

1 große weiße Zwiebel
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, halbieren und feine halbe Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Butter garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gepickelten Radieschen:

6 große Radieschen
120 ml Reisessig
60 g Zucker
1 EL süßen Senf
1 EL Honig
Salz, aus der Mühle

Radieschen waschen, Strunk entfernen und auf dünnster Stufe hobeln. Salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Reisessig mit Zucker aufkochen. Radieschen abtupfen und dazugeben. In den Kühlschrank geben und erkalten lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Enver Perviz

Grapefruit-Avocado-Salat mit Feta im Filoteigkörnchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Filoteigteigkörnchen:

175 g Filoteig

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Filoteig um eine kleine Auflaufform (oder ähnliches hitzefestes, rundes Gefäß) legen und andrücken. Im Ofen goldbraun backen.

Für den Grapefruit-Avocado-Salat:

1 Pink Grapefruit

1 Avocado

30 g Radicchio

25 g Babyspinat

300 g Feta

4 Stiele Basilikum

½ TL Fenchelsamen

3 TL geschälte Sesamsaat

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelsamen und Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Abkühlen lassen. Grapefruit schälen und filetieren. Fruchtfleischreste gründlich auspressen und Saft auffangen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in Spalten schneiden. Avocado mit Grapefruit-Saft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat waschen, trockenschleudern und Stiele entfernen. Radicchio waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Spinat, Radicchio und Basilikum vermengen. Feta im Ganzen in einer Pfanne ohne Öl kurz von beiden Seiten anbraten und in Filoteigkörnchen geben. Grapefruitfilets und Avocado in Salat geben und alles auf den Feta in Filoteigkörnchen drapieren. Olivenöl darüber träufeln. Mit Fenchelsamen und Sesam bestreuen.

Für die Garnitur:

40 g Filoteig

50 g Feta

Aus Filoteig ein kleines Röschen formen und mit Feta füllen. Für ca. 5 Minuten in den Ofen geben, bis Feta flüssig ist und Filoteig knusprig.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.