

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juni 2022** ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Marius Zander**

**Thunfisch-Tatar mit Mango-Avocado-Salat und Wasabi-Gurke**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Thunfisch-Tatar:**

100 g Thunfischfilet, ohne Haut,  
 Sashimi Qualität  
 ½ TL scharfe Sriracha-Chilisauce  
 1 TL Ketjab Manis  
 ½ TL Sesamöl  
 2 EL Sojasauce  
 1 EL schwarzer Sesam  
 1 EL heller Sesam  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Thunfischfilet in gleichmäßige Würfel schneiden. Sesam in einer Pfanne rösten. Ketjab Manis, Chilisauce und Sesamöl gut vermengen und mit schwarzem Pfeffer und Sojasauce abschmecken.



**Thunfisch** sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen.

Wenn Sie Thunfisch zubereiten möchten, dann sollten Sie laut WWF auf **Echten Bonito / Skipjack** zurückgreifen, der mit Hand- oder Angelleinen in folgenden Gebieten gefangen wird: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57.

*(Stand: Mai 2022)*

**Für den Salat:**

¼ Mango  
 ¼ Avocado  
 1 Spitze einer Thai-Chili  
 ½ Limette  
 1 Nori Blatt  
 1 Zweig Koriander  
 Sesamöl, zum Bestreichen  
 1 TL Avocado-Öl  
 1 EL Ahornsirup  
 Salz, aus der Mühle

Noriblätter zurechtschneiden. Backblech dünn mit Öl bestreichen.

Noriblätter mit der glatten Seite nach unten darauf verteilen, dünn mit Öl bestreichen, salzen und im Ofen (mittlere Schiene) knusprig backen (ca. 15 Minuten). Herausnehmen und auskühlen lassen. Mittig auf einem Teller platzieren.

Die Avocado und Mango, sowie den Thunfisch in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Avocado, Mango-Würfel und Thunfisch in eine Schüssel geben. Die Spitze der Thai Chili fein hacken und zum Salat dazugeben. Ein paar Spritzer Limettensaft unterrühren und ruhen lassen. Etwas Koriander fein hacken und dazugeben. Das Avocado-Öl untermengen und den Salat mit etwas Salz und ein paar Tropfen Ahornsirup abschmecken.

**Für die Wasabi-Gurke:** Alle Zutaten, außer der Gurke, gut verrühren. Mit dem Sparschäler an der Salatgurke längs die Schale entfernen, einen Streifen abschneiden und mit der Wasabi-Creme großzügig von beiden Seiten bestreichen. Anschließend zusammenrollen.

- 1 Salatgurke
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL Wasabipaste
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:**

- Purple Shiso
- Gartenkresse

Mittig auf das Noriblatt einen Anrichtering platzieren und den Avocado-Mango-Salat hineingeben. Darauf das Thunfischtatar geben. Die Wasabi-Gurke mittig platzieren und etwas Shiso- und Gartenkresse zum Garnieren darüber geben und servieren.



Rainer Gröger

## Asiatisches Backhendl auf süßsaurem Rettich mit Meerrettich-Dip

Zutaten für zwei Personen

### Für das Backhendl:

1 Hühnerbrust ohne Haut  
1 Ei  
25 g Sahne  
1-2 TL Wasabipaste  
50 g Mehl  
50 g Panko  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Ei, Sahne und Wasabi verquirlen. Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und durch die Wasabi-Ei-Mischung ziehen. Dann in Panko-Bröseln wenden und in der Fritteuse bei ca. 160 Grad ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen und etwas salzen.

### Für den Rettich:

1 länglicher weißer Rettich ca. 150 g  
25 g Rosinen  
50 g Macadamia-Nüsse  
125 ml trockener Weißwein  
15 ml Weißweinessig  
50 g Rohrzucker  
1 Zimtstange  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Kalaharisalz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rettich putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rosinen in Weißwein einlegen. Rohrzucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen. Rosinen mit Weißwein und Zimtstange zugeben und einmal aufkochen lassen. Macadamia-Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nüsse und den Weißweinessig zugeben und den Sud 6-8 Minuten einkochen lassen. Rettich dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

### Für den Meerrettich-Dip:

20 g frischer Meerrettich  
½ Zitrone, 1 TL Saft  
100 g saure Sahne  
50 g Crème fraîche  
1-2 TL Aprikosenkonfitüre  
½ Bund Schnittlauch  
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich schälen, fein reiben und sofort mit Zitronensaft mischen. Mit saurer Sahne und Crème fraîche glattrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben. Mit Aprikosenkonfitüre, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

### Für die Garnitur:

5 Zweige Koriander  
3 Stiele Schnittlauch

Koriander und Schnittlauch fein hacken.

Das Rettichgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und die Backhendl anlegen. Mit frischem Koriandergrün garnieren und den Meerrettich-Dip im Schälchen dazu stellen und servieren.



Birthe Lenz

## Spargel-Quiche und Feldsalat mit Granatapfelkernen und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

### Für den Teig der Quiche:

100 g Weizenmehl, Type 405  
1 Ei  
100 g Butter  
Mehl, zur Teigverarbeitung  
Mais, zum Blind backen  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, Salz, Butter, Ei und 2-3 EL Wasser zu einem glatten Teig kneten und in Folie wickeln. Anschließend kurz kaltstellen. Teig in Tarte-Förmchen geben und ca. 10-15 Minuten trocken backen.

### Für die Füllung der Quiche:

250 g grüner Spargel  
1 Zwiebel  
100 ml Sahne  
100 g Saure Sahne  
1 Ei  
2 EL Parmesan  
Muskatnuss, zum Reiben  
1 EL Balsamicoessig  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Spargel mit der Zwiebel zusammen in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Balsamicoessig würzen. Sahne, saure Sahne, das Ei und die Gewürze vermengen. Die Spargel-Zwiebel-Mischung in die Teigförmchen geben und mit der Sahne-Ei-Mischung übergießen. Parmesan reiben, drüber streuen und für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

### Für die Salatbeilage:

100 g Feldsalat  
1 Granatapfel  
1 Zwiebel  
50 g Walnüsse  
1 EL Balsamicoessig  
1 EL Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und putzen und in eine Schüssel geben.

Granatapfelkerne aus der Frucht befreien, Zwiebel abziehen und klein schneiden und beides zum Salat geben. Für die Walnüsse Zucker in einer Pfanne mit etwas Wasser erhitzen. Wenn der Zucker flüssig ist, die Walnüsse hinzugeben und karamellisieren lassen. Diese ebenfalls zum Salat geben. Aus Öl, Balsamicoessig, Pfeffer, Salz und Zucker ein Dressing mixen und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Maximilian Klösges

### Vegetarische Sommerrollen mit Erdnuss-Dip und Mango-Chili-Tomaten-Salat

#### Zutaten für zwei Personen

#### Für die Sommerrollen:

- 1 Pck. Reispapier
- 1 Pck. Glasnudeln
- ¼ Kopf Rotkohl
- 1 gelbe Möhre
- 1 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- ½ Limette
- 20 g ungesalzene Erdnüsse
- 1 Zweig Minze
- 1 TL Sriracha-Sauce
- 2 EL helle Sojasauce
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Reisessig

Ein Küchentuch wässern und dann gut auswringen.

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und für 5 Minuten ziehen lassen, danach abtropfen lassen.

Gemüse in ganz feine Streifen schneiden.

Rotkohl mit Sriracha, Sojasauce, Sesamöl, Reisessig, Ahornsirup und dem Saft der halben Limette marinieren und gut durchrühren.

Reispapier kurz durch einen Teller mit sehr heißem Wasser ziehen, sodass alles kurz mit Wasser in Berührung war. Danach auf das feuchte Handtuch legen (so klebt es nicht).

3 Minzblätter nebeneinander auf Reispapier im unteren Drittel legen, Glasnudeln darüber ausbreiten, dann Möhren, Paprika und Gurkenstreifen darüber legen. Rotkohl leicht abtropfen lassen und darüber legen. Zum Schluss die Erdnüsse hacken, darüber streuen und das Reispapier eng einrollen.

#### Für den Erdnuss-Dip:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- ½ Limette
- 2 EL cremige Erdnussbutter
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Sriracha Sauce
- 1 TL Reisessig
- 1 EL geröstetes Sesamöl

Ingwer reiben. Knoblauch schälen, ganz fein hacken oder pressen.

Alle Zutaten zu einer cremigen Masse zusammenrühren, mit etwas Wasser die Konsistenz steuern und mit der Sriracha die Schärfe abschmecken.

Alle Zutaten können je nach geschmacklicher Vorliebe eingesetzt werden. Das Sesamöl muss dezent eingesetzt werden, da es sonst sehr dominant wird.

#### Für den Mango-Chili-Tomaten-Salat:

- 1 reife Mango
- 2 reife Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote lange Chilischote
- ½ Limette
- 4 Blätter Thaibasilikum
- 2 EL Mango-Chili-Öl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen und in Stücke schneiden. Tomaten in dieselbe Größe schneiden. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und ganz dünn runterschneiden. Chilischote nach Schärfewunsch ebenfalls fein runterhacken. Thaibasilikum fein hacken.

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Mango-Chili-Öl abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Romana Berg**

## **Kalte Rote-Bete-Sauerrahmsuppe mit Garnelen, Ei und Kartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe mit Ei:**

- 1 kleine Knolle frische Rote Bete
- 250 g vorgegarte Rote Bete
- 75 g Radieschen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Salatgurke
- 150 g eingelegte Salatgurken mit Sud
- 1 Zitrone
- 200 g Kefir
- 250 g Schmand
- 2 Eier, Größe M
- 100 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Dill
- 2 Zweige Schnittlauch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Eiswürfel

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und ganz klein schneiden. Gurke und Radieschen in kleine Würfel schneiden. Topf mit Wasser erhitzen und die Eier ca. 6 Minuten wachweich kochen.

Rote Bete Knollen und Salatgurke klein raspeln. Gurke, Radieschen, Schalotte, Knoblauch, Dill und Schnittlauch kleinschneiden und mit Kefir, Schmand, Olivenöl, Gemüsefond, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Alles in Eis legen bzw. kaltstellen.

### **Für die Kartoffeln:**

- 6 kleine, längliche festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Dill
- Zucker, zum Karamellisieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill fein hacken. Kartoffeln in gesalzenem Wasser garkochen, anschließend mit Zucker in einer Pfanne kurz karamellisieren, mit frischem Dill überstreuen und etwas schwarzen Pfeffer darüber geben.

### **Für die Garnelen:**

- 2 küchenfertige Riesengarnelen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Riesengarnelen in Olivenöl und Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF wird die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten empfohlen: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen) oder Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)) oder Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))  
(Stand: Mai 2022)

**Für die Garnitur:** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.  
½ Bund Schnittlauch  
Eiswürfel

Suppe in tiefen Tellern auf Eiswürfeln anrichten, die Eier halbiert einlegen, Garnelen dazugeben und den Schnittlauch feingeschnitten darüber geben. Die warmen Kartoffeln am Tellerrand mit viel Dill anrichten und servieren.