

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Februar 2021 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Sarina Kuschke

Meerrettichschaumsuppe mit Schnittlauch-Öl, Rote-Bete-Tatar und Lachs-Tataki

Zutaten für zwei Personen

Für die Meerrettichschaumsuppe:

50 g frischer Meerrettich
1 Schalotte
1 Limette
50 g kalte Butter
125 g Schlagsahne
250 ml Geflügelfond
75 ml trockener Weißwein
1 EL Mehl
1 Prise Zucker
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. 25 g Butter in einen Topf geben und die Schalotte darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Dann Weißwein angießen und reduzieren lassen. Fond und Sahne angießen und die Suppe um etwa 1/3 einkochen lassen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Meerrettich schälen, fein raspeln und zusammen mit restlicher, kalter Butter in die Suppe einrühren. Anschließend mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Suppe mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Für das Schnittlauch-Öl:

½ Bund Schnittlauch
60 ml gekühltes Sonnenblumenöl

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Einige Halme für die Garnitur beiseitelegen. Restlichen Halme klein schneiden und mit dem kalten Öl in einem hohen Becher ca. 1 Minute mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Für das Rote-Bete-Tatar:

150 g vorgegarte Rote Bete
½ säuerlicher Apfel
½ EL Himbeeressig
1 EL Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel sowie Rote Bete in sehr feine Würfel schneiden, dann mit Himbeeressig und Rapsöl vermengen. Das Tatar mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lachs-Tataki:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
1 EL Sonnenblumenöl
Zitronenpfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Lachs kalt abspülen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei starker Hitze ca. 30-60 Sekunden von allen Seiten gleichmäßig scharf anbraten, sodass der Lachs innen noch roh bleibt. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in Tranchen schneiden.



Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf **MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs** aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: **FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Wehmeier

Spinatnocken mit gebratenen Tomaten und Parmaschinken-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatnocken:

250 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
1 Ei
100 g Ricotta
70 g Parmesan
500 ml Gemüsefond
40 g gemahlene Mandeln
40 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Blattspinat waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen und schließlich fein hacken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Spinat mit Knoblauch, Parmesan, Ricotta, Mandeln und dem Ei gut vermengen. Mehl unterheben und Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit einem Löffel Nocken abstechen, in den sprudelnden Gemüsefond geben und ca. 6 bis 8 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Tomaten:

4 mittelgroße Tomaten
1 Schalotte
1 Zitrone
2 EL Pinienkerne
3 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Tomaten putzen, waschen und trockentupfen. Strunk entfernen und in dickere Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Pinienkerne grob hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Pinienkerne zusammen mit dem Thymian in die Pfanne geben. Dann Tomaten hineinlegen, kurz braten, dann wenden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomaten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

Für den Parmaschinken-Chip:

2 Scheiben Parmaschinken

Parmaschinken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Schinken mit einem weiteren Backpapier abdecken und mit einem zweiten Backblech beschweren. In den vorgeheizten Backofen schieben und für 20 bis 25 Minuten knusprig ausbacken.



**PROFI
TIPP**

Sie können den Schinken natürlich auch in der Pfanne knusprig ausbacken. Im Backofen wird jedoch eine gleichmäßigere Wärmeverteilung erzielt, wodurch der Schinken gleichmäßig braun und kross wird.

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse
1 EL Mandelblättchen
20 g Parmesan

Kresse vom Beet schneiden. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan in Späne hobeln. Kresse, Mandelblättchen und Parmesan als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rieke Lüdemann

Chicorée-Salat mit Birne, Blauschimmelkäse und Haselnuss, Rote-Bete-Pesto und geröstetes Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Vinaigrette:

1 Schalotte
1 Zitrone
3 EL Sherry-Essig
2 EL flüssiger Honig
2 TL süßer körniger Senf
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Essig, Honig und Senf verrühren, dann das Öl tröpfchenweise und unter Rühren dazugeben. Anschließend Schalotte unterrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Vinaigrette mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée-Salat:

2 Kolben Chicorée
50 g Rucola
2 Winterbirnen
75 g Haselnüsse
75 g Blauschimmelkäse
1 EL Honig
50 g Zucker

Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb karamellisieren. Haselnüsse grob hacken. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, dann in Würfel schneiden. Haselnüsse und Birnenwürfel in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Chicorée und Rucola putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Für den Salat kleinere Chicoréeblätter verwenden. Chicorée, Rucola und karamellierte Birnen in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermengen.

Salat in größeren Chicorée-Blättern anrichten und mit karamellisierten Haselnüssen und Blauschimmelkäse garnieren.

Für das Rote-Bete-Pesto:

2 frische Knollen Rote Bete
2 Knoblauchzehen
60 g ungesalzene Erdnüsse
1 Zitrone
20 g Grana Padano
1 Zweig Rosmarin
1 EL Weißweinessig
1 EL flüssiger Honig
40 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen, klein schneiden und in Wasser 10 bis 15 Minuten weich garen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann kurz den Rosmarin hinzugeben und aufpassen, dass dieser nicht verbrennt. Rosmarin aus der Pfanne nehmen und die Nadeln abziehen. Knoblauch abziehen. Grana Padano reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete, Erdnüsse, Rosmarinnadeln, Knoblauch, Grana Padano, 2 Esslöffel Zitronensaft, Weißweinessig, Honig und Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Knoblauchbrot:

½ weißes Baguette
4 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle

Baguette in Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Knoblauchscheiben auf die Baguettescheiben drücken. Brotscheiben in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Zum Schluss den Knoblauch vom Baguette nehmen und die Scheiben nochmals mit Knoblauch einreiben. Geröstetes Baguette etwas salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Grosse

Kalbs-Carpaccio mit Gorgonzolawürfeln, Pekannusskernen und Salatgarnitur

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

200 g Kalbsfilet
8 Pekannusskerne
25 g milder Gorgonzola
1 EL Aceto Balsamico
1 TL Honig
1 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pekannusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Aceto Balsamico, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer verrühren. Sobald sich das Salz aufgelöst hat, langsam Walnuss- und Olivenöl einrühren.

Gorgonzola würfeln und in Stücke zupfen. Kalbfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwischen Klarsichtfolie hauchdünn plattieren. Einen Teller dünn mit Marinade bepinseln und das Fleisch darauf auslegen.

Fleisch ebenfalls mit Marinade bepinseln und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Restliche Marinade für den Salat beiseitestellen.

Pekannusskerne und Gorgonzola auf das Carpaccio geben.

Für den Salat:

50 g gemischter Salat
(z.B. Rucola, Kerbel, Blattspinat)
6 essbare Blüten

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Mit der übrig gebliebenen Marinade vermengen. Salat und essbare Blüten auf das Carpaccio geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Bölke

Rindertatar mit pochiertem Eigelb, geröstetem Schwarzbrot, Balsamico-Reduktion und Parmesan-Dach

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

300 g Rinderfilet
4 Cornichons
2 TL Kapern in Salzlake
1 Schalotte
2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Tomatenketchup
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen. Schalotte, Cornichons und Kapern fein hacken und mit dem gewürfelten Rinderfilet vermischen. Mit Olivenöl beträufeln, dann Senf und Ketchup dazugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Sollte das Rindfleisch nicht ganz so rot sein, können Sie es mit etwas Paprikapulver und Zucker bestreuen, gut vermengen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. So bekommt das Fleisch eine intensiv rote Farbe.

Für das pochierte Eigelb:

2 Eier
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Eigelbe nacheinander kurz in kochendes Salzwasser geben, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das geröstete Schwarzbrot:

4 Scheiben Pumpernickel
Olivenöl, zum Braten

Pumpernickel mit dem Ring ausstechen, in dem später das Tatar angerichtet wird. Pumpernickelscheibe in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten knusprig braten.

Für die Balsamico-Reduktion:

1 Schalotte
200 ml dunkler Balsamicoessig
2 TL Tomatenmark
1 TL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Tomatenmark in einem Topf anbraten. Mit Balsamico ablöschen und fein gehackte Schalotte hinzugeben. Alles mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und einreduzieren lassen. Reduktion durch ein feines Haarsieb passieren.

Für das Parmesan-Dach:

100 g Parmesan

Parmesan fein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech reiben. In den vorgeheizten Ofen geben und den Käse schmelzen und goldgelb werden lassen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. In jeweils zwei Hälften brechen und als Dach auf dem Tatar anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.