

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. März 2021** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Lars Vogels

**Orangen-Fenchel-Salat mit Jakobsmuscheln und
Hühnerhautchips**

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:
500 g Fenchel
1 Orange
1 rote Zwiebel

Den Fenchel waschen, Fenchelgrün beiseitestellen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. 1 Orange schälen und filetieren. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel, Orangen und Zwiebeln vermengen und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing:
1 Orange
3 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Honig
2 Stangensellerie
2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 TL Senf
Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Stangensellerie entsaften. Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Orangensaft, Stangensellerie, Balsamico, Olivenöl, mit Honig und Senf verrühren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und Fenchelsalat damit marinieren.

Für die Jakobsmuscheln
4 Jakobsmuscheln
Olivenöl, zum Anbraten
Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln kurz von beiden Seiten in etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Mit einem Flambierer etwas rösten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.



Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen mit einem gutem Gewissen gegessen werden. Achte beim Kauf auf das MSC-Label, das einen nachhaltigen Wildfang zertifiziert.

Für die Hühnerhautchips:
2 Hähnchenschenkel
1TL Salz

Die Haut der Schenkel abziehen. Haut Salzen und zwischen 2 Blättern Backpapier in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca 5 Minuten anbraten. Auf das obere Backpapier wird ein kleiner Topf als Beschwerung positioniert, damit die Chips schön dünn werden. Die fertigen Hühnerchips zum Salat anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ann-Kristin Rausch

Spicy Thunfisch-Tatar mit Avocado-Mango-Salat und Wasabischaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
 150 g Thunfischfilet am Stück
 1 Zitrone
 ¼ Bund Schnittlauch
 2 EL eingelegter Sushi-Ingwer
 1 Ei
 ½ TL mittelscharfer Senf
 1 Prise Zucker
 1 TL weißer Balsamico
 125 ml Sonnenblumenöl
 1 Msp. Cayennepfeffer
 1-2 EL Srirachasauce
 Salz, aus der Mühle

Das Ei trennen und Eigelb, Senf, Salz, Zucker und Essig mit einem Stabmixer vermischen. Öl nach und nach in einem dünnen Strahl untermengen und eine cremige Mayonnaise herstellen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und Srirachasauce unterrühren.

Thunfisch fein würfeln. Schale der Zitrone abreiben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Ingwer fein hacken.

Thunfisch mit Schnittlauch, Ingwer und Zitronenabrieb vermischen, Mayonnaise unterheben und direkt kalt stellen.



**PROFI
TIPP**

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

Für den Wasabischaum:
 100 ml Milch
 2 EL Wasabipaste

Milch in einem Topf erwärmen, kurz aufkochen lassen und nach gewünschtem Schärfegrad mit Wasabi abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnitur:
 ¼ L Sonnenblumenöl
 2 Papadam
 50 g Glasnudeln
 ¼ Bund Schnittlauch
 1 Kasten Shiso-Kresse
 1 EL Schwarzer Sesam
 Salz, aus der Mühle

Das Öl zum Frittieren in einem Topf heiß werden lassen. Die Papadam nacheinander darin kurz kross frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend die Glasnudeln ebenfalls kurz frittieren und beides mit Salz würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Avocado-Mango-Salat mit Hilfe eines Servierings auf Teller anrichten, Thunfischtartar darauf geben. Ring vorsichtig abziehen und Wasabischaum angießen. Mit Papadam, Glasnudeln, Schnittlauch, Sesam, Shiso garniert servieren.



Lukas Kiesewetter

Dreierlei gefüllte Pfannkuchen mit Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

60 ml Buttermilch
3 Eier
1 Messerspitze Natron
1 Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
Babyspinat
100 g Frischkäse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eier aufschlagen und mit Buttermilch und Natron zu einem glatten Teig rühren. Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie würzen. Etwas Schnittlauch für die Mayo aufheben.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und in den Ofen geben. Wenn das Ei gestockt ist, den Teig aus dem Ofen nehmen.

Frischkäse mit 4 TL Mineralwasser cremig rühren und mit Salz, und Limettenschale abschmecken.

Für die Füllung:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
3 Scheiben Bacon
2 Limetten
1 Zitrone
3 EL Walnussöl
2 EL Ahornsirup
1 rote Paprika
1 Scheibe Edamer
1 Scheibe Kochschinken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Lachsdressing Limetten und Zitrone auspressen. Saft mit Walnussöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in Scheiben schneiden und in Flüssigkeit marinieren. Etwas vom Dressing für den Rucola aufheben.

Bacon im Ofen ausbacken und nach dem Abkühlen in kleine Krümel zerbröseln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, Lachs und etwas Rucola drauflegen und eng aufrollen. Den zweiten Pfannkuchen mit Bacon und Paprika einrollen. Die dritte Rolle mit Käse und Schinken füllen und ebenso aufrollen. Rollen schräg aufschneiden.

Für den Salat:

75 g Rucola
75 g gelbe Kirschtomaten
75 g rote Kirschtomaten
1 Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tomaten waschen und halbieren. Rucola abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren und auspressen. Das Dressing von oben gegebenenfalls mit Zitronensaft und Olivenöl strecken. Und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola damit marinieren und Tomaten unterheben.

Für die Mayonnaise:

200 ml Pflanzenöl
1 TL Senf
1 Zitrone
1 Ei
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Aus Öl, 1 TL Zitronensaft, Senf und Ei mit Hilfe eines Stabmixers eine Mayonnaise erstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas von dem zur Seite gestellten Schnittlauch unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Urania Römer

Miesmuscheln auf rheinische Art mit knusprigem Schwarzbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Muscheln:

- 1,5 kg frische Miesmuscheln
- 1 Stange Porree
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ Knollensellerie
- 250 ml trockener Riesling
- 250 ml Gemüsefond
- 1 rote Chilischote
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- 5 Pimentkörner
- 25 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Schwarzbrot:

- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 50 g Butter
- Grobes Meersalz, zum Würzen

Für das Gemüse die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen und in Röllchen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in Streifen schneiden. Das Gemüse in einem großen Topf mit Butter und Öl kurz anrösten. Chili klein schneiden. Lorbeerblatt, Piment, Pfefferkörner, Chili und Gewürznelke in einen Teebeutel füllen, zum Gemüse geben, salzen und pfeffern. Gemüsefond und den Riesling dazugeben und aufkochen lassen. Die Muscheln verlesen und gründlich abspülen. In die stark siedende Flüssigkeit geben und für ca. 4 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Die Muscheln mit dem Gemüse im Weinsud in einer Schale servieren.

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen. Das Schwarzbrot rund ausstechen und mit Butter bestreichen. Schwarzbrot im Ofen bei Grillfunktion toasten, so dass eine schöne Kruste entsteht. Das Schwarzbrot mit dem Meersalz würzen und zu den Muscheln servieren.

Miesmuscheln mit dem Schwarzbrot servieren.



Thorsten Hamann

Jakobsmuscheln mit Miso und Senf, Wolfsbarsch-Tatar auf Noriblatt und Thunfisch-Tataki mit Wasabi-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

- 6 Jakobsmuscheln
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 20 g helle Misopaste
- 1 TL Honig
- 20 g Senf
- 1 TL Mehl
- 12 kleine Kapern
- 1 Bund Schnittlauch
- Erdnussöl, zum Frittieren
- Fleur de Sel

Die Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Die Jakobsmuscheln dünn zu einem Carpaccio aufschneiden, leicht mit Zitronensaft, Olivenöl und Fleur de Sel beträufeln. Rosettenartig auf einem flachen Teller anrichten.

Misopaste, Honig und Senf verrühren und in kleinen Tupfern auf dem Carpaccio verteilen. Etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Kapern vierteln, leicht mehlieren und ganz kurz in Fett frittieren.

Abtropfen lassen und ebenfalls auf den Jakobsmuscheln verteilen.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, in feine Ringe schneiden und rund um die Jakobsmuscheln streuen.



Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen mit einem gutem Gewissen gegessen werden. Achte beim Kauf auf das MSC-Label, das einen nachhaltigen Wildfang zertifiziert.

Für den Wolfsbarsch:

- 200 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut
- 3 Blätter grüner Shiso
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 5 g Ingwer
- 1 TL helle Misopaste
- ½ TL Yuzu-Saft
- 4 Blatt Nori-Algen
- 1 Handvoll verschiedene Kressesorten (z.B. Karotten-, Chili-, Mitsubakresse)
- Fleur de Sel

Wolfsbarschfilet in 5 mm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Shiso fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Ingwer schälen und fein reiben. Alles vorsichtig unter den Fisch heben.

Misopaste und Yuzu-Saft verrühren und ebenfalls in die Schüssel hinzugeben. Vorsichtig vermengen und mit Fleur de Sel abschmecken.

Noriblätter in 7x7cm große Stücke schneiden, Ränder leicht anfeuchten und mit einem Bunsenbrenner vorsichtig in einer Schöpfkelle anflammen, damit sie ein wenig knuspriger werden und sich an den Seiten leicht zusammenrollen.



Wolfsbarsch sollte bestenfalls so gut wie nicht auf dem Teller landen! Er ist vom Aussterben bedroht.

Über die Hälfte der kommerziell genutzten Fischbestände sind bis an ihre Grenze genutzt, mehr als ein Viertel überfischt und 3 % bereits komplett erschöpft. Die Fischbestände schrumpfen so sehr, dass sie sich nicht mehr erholen können und immer mehr Arten aussterben.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

- 1 Ei
- 120 ml Traubenkernöl
- 1 Limette
- 2 TL Wasabi-Paste
- 1 EL Mirin
- Salz, aus der Mühle

Schale von der Limette abreiben und auspressen.

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und darauf achten, dass sie die gleiche Temperatur haben. Schneidstab hineinstellen, festhalten und so lange laufen lassen, ohne ihn zu bewegen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Scheidstab langsam auf und ab bewegen,

bis eine homogene, dicklich-cremige Masse entstanden ist. Mayonnaise kalt stellen.

Für den Thunfisch:
300 g Thunfischfilet in Sushi-Qualität
3 TL weißer Sesam,
2 TL schwarzer Sesam
1 kl. Kasten Daikonkresse
1 Limette
Erdnussöl, zum Anbraten

Thunfischfilet zurechtschneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Erdnussöl von allen Seiten jeweils ca. 20 Sekunden anbraten. Weiße Sesamkörner separat in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten. Thunfisch aus der Pfanne nehmen, am Stück in weißem und schwarzem Sesam wälzen und in dünnen Scheiben aufschneiden. Etwas Limettenabrieb über das Tataki geben.



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

Für die Garnitur:
60 g Flug-Mango
1 TL Chiliflocken
1 Limette

Die Mango schälen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Limette auspressen und die Mango-Kugeln mit etwas Limettensaft und Chili marinieren.

Für den Soja-Lack:
6 EL Sojasauce
3 EL Honig
1 Knoblauchzehe
1 Limette

Für den Lack die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Hälfte des Saftes auspressen. Knoblauch fein hacken und alles zusammen mit Honig und Sojasauce aufkochen. Den Lack zur Seite stellen.

Das Tataki auf dem Sojalack drapieren und mit Mango, Kresse und der Mayonnaise anrichten. Wolfsbarsch-Tatar auf dem Noriblatt anrichten und mit Kresse garniert servieren. Die Jakobsmuscheln auf einem dritten Teller hinstellen.