

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. März 2021** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Johanna Putensen

Hähnchen-Saté mit Erdnusssauce, Glasnudelsalat und Ingwer-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Spieße:

- 2 Brustfilets vom Maishähnchen, ohne Haut und Knochen
- 2 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL flüssigen Honig
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL Rapsöl

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und 5-10 cm lange und nicht zu dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer fein reiben. Hähnchenstreifen mit Knoblauch, ca. zwei Teelöffeln Ingwer, Soja- und Fischsauce, Honig und Sesamöl in eine Schüssel geben und alles vermengen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann die Hähnchenstreifen wellenförmig auf die Spieße stecken. Öl in eine Pfanne geben und die Hähnchenspieße bei mittlerer bis hoher Hitze in 3-4 Minuten goldbraun braten.

Für die Erdnusssauce:

- 3 geh. EL Erdnussbutter, ohne Stücke
- 1 Limette
- 200 ml cremige, ungesüßte Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce
- 1 geh. TL rote Thai-Currypaste
- 100 ml Gemüsefond
- 3 frische Kaffir-Limettenblätter
- 1 getrocknete, kleine Chilischote
- 1 TL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle

Kokosmilch in einen Topf geben, Fond, Erdnussbutter, Zucker und Currypaste einrühren. Alles aufkochen lassen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Kaffir-Limettenblätter einritzen. Getrocknete Chilischote zerkrümeln. Saft einer halben Limette, Kaffir-Limettenblätter und Sojasauce mit in den Topf geben. Einige Minuten einkochen lassen, dann Kaffir-Limettenblätter entfernen und mit eventuell mehr Erdnussbutter, Sojasauce, Currypaste, der getrockneten Chili, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für den Glasnudelsalat:

- 100 g Glasnudeln
- 1 Salatgurke
- 1 mittelgroße Karotte
- 20 g grüne Erbsen mit Wasabi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 frische, rote Peperoni
- 1 Limette
- 40 g ungesalzene Erdnüsse
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 5 Zweige Koriander
- 1 getrocknete, kleine Chilischoten
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Glasnudeln 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, abgießen und dann eine Minute in kochendem Wasser kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und ausdrücken. Mit dem gerösteten Sesamöl vermengen und dann die Nudeln einige Male durchschneiden.

Getrocknete Chilischote zerkrümeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit der Fisch- und Sojasauce, Zucker und den zerkrümelten Chilischoten mischen und das Dressing beiseitestellen.

Peperoni waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Von Scheidewänden und Kernen befreien und dünne Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Gurke und Karotte waschen und jeweils die äußere Schale mit einem Sparschäler abschälen. Dann von der Gurke und Karotten mit einem Spiralschäler dünne Streifen abschälen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter grob hacken.

Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Wasabi-Erbsen hacken.

Glasnudeln mit dem Dressing sowie der Peperoni, Frühlingszwiebel, Gurke, Karotte, Koriander und gerösteten Erdnüsse mischen.

Glasnudelsalat ggf. mit mehr Fisch-, Sojasauce, Sesamöl oder Salz abschmecken.

Zwei ganze Scheiben von der übrigen Gurke abhobeln, daraus einen Ring formen und den Salat darin anrichten. Mit Wasabi-Erbsen garnieren.

Für die Ingwer-Chips:

10 cm Ingwer
2 EL Kartoffelstärke
400 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer schälen, mit dem Gemüsehobel hauchdünn schneiden, mit Küchenpapier abtupfen und mit Kartoffelstärke bestäuben. Ingwerscheiben in heißem Öl ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in hauchdünne Ringe schneiden. Über die Spieße streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marianne Leysing

Blätterteig-Taler mit Ziegenkäse, Birne und Walnuss, Zwiebel-Confit und Wildkräutersalat mit Birnen-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Blätterteig-Taler:

- 1 Rolle Blätterteig, aus dem Kühlregal
- 1 Ziegenweickäserolle à 150 g
- 2 Birnen
- 30 g Walnusskerne
- 1 Ei
- 6 TL Feigensenf
- 3 EL flüssiger Honig
- 4 Zweige Thymian

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blätterteig ausrollen und zwei ca. 15 cm große Taler ausstechen.

Teigtaler mit jeweils 1-2 Teelöffel Feigensenf nicht ganz bis zum Teigrand bestreichen. Ei verquirlen und den Teigrand damit einpinseln.

Birnen schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln. Ziegenkäserolle in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Jeden Taler mit 4-5 dünnen Birnenscheiben und 1-2 Scheiben Ziegenkäse belegen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Thymianblättchen über die Taler streuen. Walnüsse klein hacken und ebenfalls auf die Taler geben. Taler mit Honig beträufeln und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für das Zwiebel-Confit:

- 200 g rote Zwiebeln
- 1 TL Butter
- 10 EL Apfelessig
- 3 EL Zucker

Butter in einem kleinen Topf bei mittelstarker Hitze schmelzen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe und Zucker zur Butter geben und unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Mit Apfelessig ablöschen. Auf kleiner Hitze die Flüssigkeit ca. 20 Minuten reduzieren lassen, währenddessen immer wieder umrühren.

Für den Wildkräutersalat:

- 100 g Wildkräutersalat
- 1 Birne
- 1 Schalotte
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL Holunderblütenessig
- 1 EL Mangoessig
- 50 ml trockener Weißwein
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Mit 2 Esslöffel Zucker und Weißwein in einen kleinen Topf geben und bei hoher Temperatur kurz aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Birne im Wein für ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Weißen Balsamicoessig, Holunderblütenessig, Mangoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Schalotte abziehen und in das Dressing reiben. Wildkräutersalat mit Dressing vermengen und mit den Birnenwürfeln anrichten.

Für die Garnitur:

- Essbare Blüten
- 10 Halme Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden.

Gericht mit Schnittlauch und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wibke Kirsten

Karotten-Orangen-Basilikum-Suppe mit Riesengarnelen im Pankomantel

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

3 Karotten
1 Orange
1 Schalotte
20 g Butter
200 ml Sahne
250 ml Gemüsefond
1 Bund Basilikum
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen, dann die Karotten und Schalotte darin andünsten. Mit Gemüsefond ablöschen, dann Sahne und ausgepressten Orangensaft angießen. Etwas köcheln lassen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Suppe fein pürieren, Basilikum unterrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen
1 Limette
2 Eier
20 EL Panko
10 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopf, Schale, Schwanz und Darm der Garnelen entfernen und unter kaltem Wasser abspülen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier in einer Schale verquirlen. Mehl und Panko jeweils in eine Schale oder auf einen Teller geben. Panko salzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen. Dann die Garnelen zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Panko panieren.

Fett in der Fritteuse erhitzen und die Garnelen darin goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Garnelen vor dem Servieren mit Salz würzen und mit Limettenabrieb bestreuen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Evelyn Bass

Asiatische Hackfleischbällchen mit pikantem Wurzel-Salat, Sriracha-Mayonnaise und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackfleischbällchen:

200 g gemischtes Hackfleisch
1 Limette
1 EL Paniermehl
20 ml Sweet Chili Sauce
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Limettenabrieb, Sweet Chili Sauce und Paniermehl verrühren, dann Hackfleisch hinzugeben, alles mit Salz würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Hackfleischbällchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen darin braten.

Für den Wurzel-Salat:

1 weißer, länglicher Rettich
2 Möhren
1 Gurke
1 Limette
1 EL Lindenblütenhonig
1 Bund Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettenabrieb und –saft mit Honig in einer großen Schüssel verrühren.

Gurke schälen, entkernen und quer hobeln. Möhren schälen und längs hobeln. Rettich schälen und raspeln. Gurke, Möhren und Rettich in die Schüssel zum Dressing geben. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls in die Schale geben. Alle Zutaten gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 EL Crème fraîche
1 Zitrone
50 ml Sriracha-Sauce
1 EL mittelscharfer Senf
100 ml neutrales Öl

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei, Sriracha, Senf, und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben, Öl angießen und mit einem Stabmixer hochziehen. Mayonnaise evtl. mit Crème fraîche abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

375 g Weizenmehl
60 ml neutrales Öl
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Mehl, 160 ml Wasser, Öl und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren, dann kneten und abgedeckt gehen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Teig achteln, ausrollen und im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

100 g Cashewkerne
100 g Mandelblättchen
1 Bund Koriander

Cashewkerne und Mandelblättchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen rösten.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elisa Bliedung

Tom Kha Gai mit asiatischem Quinoa-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 2 Hähnchenbrustfilets à 130-150 g
- 200 g braune Champignons
- 10 Mini-Pflaumtomaten
- ½ Gemüsezwiebel
- 1 rote Chilischote
- 3 cm Ingwer
- 3 cm Galgant
- 1 Limette
- 400 ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander
- 3 Stangen Zitronengras
- 5 gefrorene Kaffir-Limettenblätter
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Salz

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann feine Ringe schneiden.

Zitronengras von den holzigen Blättern und Enden befreien und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Mit einem schweren Topf oder Fleischklopfers zerdrücken. Galgant und Ingwer in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronengras in einen Gewürzball geben.

Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Hähnchenstreifen, Zwiebel, Champignons, Chilischote, Limettensaft, Kaffir-Limettenblätter, Zucker, Salz, Kokosmilch sowie den gefüllten Gewürzball in einen Topf geben und alles kurz aufkochen lassen.

Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und in die Suppe geben. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe weitere 3-4 Minuten ziehen lassen. Gewürzball entfernen und die Suppe in Schüsseln anrichten.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen zerzupft über die Suppe geben.

Für den Quinoa-Salat:

- 100 g weißer Quinoa
- 3 Mini-Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette
- 3 EL geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- 100 ml Geflügelfond
- 2 TL helle Sojasauce
- 3 TL Fischsauce
- 1 EL Erdnussöl
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Zweige Minze
- 7 Zweige Koriander
- 1 TL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle

Quinoa unter heißem Wasser abspülen, dann 10-15 Minuten in Salzwasser köcheln lassen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Geflügelfond in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit heißem Geflügelfond übergießen.

Zitronengras von den holzigen Enden befreien und die äußeren Blätter entfernen. Das innere Weiße in feine Ringe schneiden.

Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Ringe schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit Zitronengras in einer Pfanne in Erdnussöl 2-3 Minuten andünsten. Geflügelfond und Zwiebeln hinzufügen. Pfanne vom Herd nehmen und Zucker, Chili, drei Teelöffel Limettensaft, Soja- und Fischsauce einrühren. Beiseitestellen.

Möhren schälen und in feine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erdnüsse ebenfalls grob hacken.

Quinoa mit der Marinade, Möhren, Frühlingszwiebeln, Minze und Koriander vermengen und mit Erdnüssen garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.