

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Januar 2020 ▪  
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Jenny Grossmann

**Rote-Bete-Carpaccio mit Forellenmus-Nockerl und  
Blätterteig-Rauten**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Carpaccio:**

250 g vorgegarte Rote Bete  
4 TL in Salzlake eingelegte Kapern  
1 Zwiebel  
2 EL Pinienkerne  
150 g Fetakäse  
2 EL weißer Balsamicoessig  
50 ml Ahornsirup  
½ Bund glatte Petersilie  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit einer Reibe in nicht zu dünne schieben schneiden und auf einem großen Teller auslegen. Zwiebel abziehen und dünn mit einer Reibe in Ringe hobeln. Kapern abgießen und dabei die Salzlake auffangen. Fetakäse zerbröseln. Käse sowie die Zwiebeln und Kapern über die Rote-Bete-Scheiben geben. Balsamicoessig, Olivenöl, Salzlake der Kapern und Ahornsirup vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Carpaccio damit beträufeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Carpaccio mit Petersilie und Pinienkernen garnieren.

**Für die Forellenmus-Nockerl:**

250 g geräucherte Forellenfilets  
1 Schalotte  
1 Zitrone  
250 ml Sahne  
30 g Crème fraîche  
25 g Butter  
6 Blätter Gelatine  
5 Zweige Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Forellenfilets zerpuffen, hinzugeben und 125 ml Sahne angießen. Alles 7-10 Minuten köcheln lassen.

Etwa 1/3 der Forellenmasse in eine Schüssel geben. Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und mit der Forellenmasse vermengen. Die gesamte Forellenmasse, mit und ohne Gelatine, in einen Mixer geben und fein pürieren. Crème fraîche dazugeben. Restliche Sahne halb steif schlagen und unter das Püree heben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in eine kleine Auflaufform geben und für ca. 15 Minuten in das Gefrierfach stellen.

Nocken abstechen und neben dem Carpaccio anrichten. Dill abbrausen, trockenwedeln und die Nocken damit garnieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb über die Nockerl streuen.

**Für die Blätterteig-Rauten:**

270 g frischer Blätterteig  
1 Ei  
Meersalzflöckchen, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb verquirlen. Aus dem Blätterteig ein Rechteck falten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Eigelb bestreichen. Mit Meersalzflöckchen und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 7 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Lutz Richter**

## **Marokkanische Blumenkohlsuppe mit Garnelenspieß**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

½ Blumenkohl  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 1 cm Ingwer  
 300 ml Kokosmilch  
 1 EL Butter  
 ¾ l Gemüsefond  
 1 Bund Koriander  
 1 TL Ras el Hanout  
 ½ TL Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. 1 Röschen in dünne Scheiben schneiden und beiseite legen. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Blumenkohlröschen in Fond ca. 15 Minuten garen. Dann Kokosmilch aufgießen. Knoblauch, Ingwer und Zitronensaft hinzugeben. Mit Ras el Hanout, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe aufkochen lassen. Dann fein pürieren und ggf. erneut abschmecken. Durch ein feines Haarsieb passieren.

Blumenkohlscheiben in einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abrausen und trockenwedeln. Suppe mit gebratenen Blumenkohlscheiben und Korianderblättchen garnieren.

### **Für den Garnelenspieß:**

10 küchenfertige, mittelgroße Garnelen,  
 ohne Kopf und Schale  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle

Garnelen waschen und trockentupfen. Ggf. den Darm entfernen. Auf Holzspieße stecken. Butter in einer Pfanne auslassen. Knoblauch andrücken und mitsamt der Schale zur Butter geben. Garnelenspieße darin glasig braten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andreia da Costa Jalali

## Garnelen mit Zitronen-Koriander-Sauce, Kabeljau-Kroketteen und gegrillter Paprika

Zutaten für zwei Personen

### Für die Garnelen:

6 küchenfertige Riesengarnelen, mit  
Kopf und Schale  
150 g Butter

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer Pfanne auslassen und die Garnelen mit Kopf und Schale darin anbraten bis sie eine tieforange Farbe angenommen haben. Dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und schälen.

### Für die Zitronen-Koriander-Sauce:

7 Knoblauchzehen  
4 Zitronen  
1 Bund Koriander  
¼ TL Chilipulver  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Knoblauch in die Pfanne geben, in der zuvor die Garnelen gebraten wurden. Anrösten, mit Zitronensaft ablöschen und etwas köcheln lassen. Sud mit Salz und Chilipulver würzen. Garnelen in die Sauce geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. In die Sauce geben und gut schwenken.

### Für die Kabeljau-Kroketteen:

100 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
150 g Kartoffeln  
3 Zwiebeln  
2 Eier  
40 g glatte Petersilie  
250 ml Pflanzenöl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und zusammen mit dem Kabeljaufilet in Salzwasser weich kochen. Abgießen. Den Fisch mit einer Gabel fein zerzupfen. Kartoffeln stampfen. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Fisch, Kartoffeln, Eier, Zwiebeln und Petersilie vermengen und mit Muskat und Salz abschmecken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel-Fisch-Masse mithilfe von zwei Löffeln zu Kroketteen formen und im heißen Fett von jeder Seite ca. eine halbe Minute goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die gegrillte Paprika:

2 rote Paprika  
5 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Paprika waschen, trockentupfen, in sechs gleichgroße Stücke schneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprikastreifen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jonas Hörsgen**

## **Frühlingsrollen mit Glasnudelsalat und Erdnuss-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Frühlingsrollen:**  
 50 g Schweinehackfleisch  
 100 g Weißkohl  
 1 Karotte  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 3 Eier  
 1 EL Sojasauce  
 100 g Mehl  
 ½ TL 5-Spice-Gewürz  
 Butterschmalz, zum Ausbacken  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen flüssigen Teig aus Mehl, zwei Eiern und 150 ml Wasser anrühren. Teig in eine beschichtete Pfanne geben und sehr dünne „Crêpes“ herstellen.

Weißkohl waschen, halbieren und Strunk entfernen. Karotte schälen. Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebel putzen. Alles in feine Streifen schneiden.

Schweinehackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und 5-Spice-Gewürz abschmecken. Kleingeschnittenes Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Hackfleischfüllung mittig auf den hergestellten „Crêpes“ platzieren und einrollen. Ein Ei verquirlen und die Rollen damit verkleben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rollen darin ringsherum goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Glasnudelsalat:**  
 100 g Glasnudeln  
 1 Mango  
 4 Radieschen  
 1 rote Chilischote  
 1 Limette  
 5 g weiße Sesamsaat  
 2 TL Erdnussbutter  
 1 Bund Koriander  
 ½ TL gemahlener Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Glasnudeln in leicht gesalzenem Wasser 3-4 Minuten garen. Abgießen und kurz abschrecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in Scheiben schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer kleinen Schale Limettensaft, Erdnussbutter und Kurkuma vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Glasnudeln, Mango, Radieschen, Koriander, Chili, Sesamsaat und Dressing gut miteinander vermengen.

**Für den Erdnuss-Dip:**  
 50 g geröstete Erdnüsse  
 1 Limette  
 1 Knoblauchzehe  
 3 TL Erdnussbutter  
 1 TL Fischsauce  
 1 TL Sojasauce  
 ½ TL Sesamöl  
 1 Prise Chiliflocken  
 1 Prise Zucker

Erdnüsse hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Erdnüsse, Limettensaft, Knoblauch, Erdnussbutter, Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl, Chiliflocken und Zucker zu einem glatten Dip verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Gerda Frauenlob**

## **Gebratener Selleriesalat mit sanft gegartem Lachs, Sauerrahmsauce und Fladenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lachs:**

150 g Lachsfilet, ohne Haut  
1 Zitrone  
100 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 55 Grad Umluft vorheizen.

Lachsfilet waschen und trockentupfen. In einen Vakuumbbeutel legen und die Butter in Flocken hinzugeben. Mit einem Clip verschließen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen. Den Lachs aus dem Ofen und Beutel nehmen und in Würfel schneiden. Mit Salz würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb über den Fisch geben.

### **Für den Selleriesalat:**

½ Knolle Sellerie  
50 g Blattspinat  
2 Radieschen  
½ Apfel  
1 Zitrone  
1 Orange  
1 EL gehobelte Haselnüsse  
2 EL Preiselbeermarmelade  
1 TL flüssiger Honig  
2 EL Balsam-Apfelessig  
1 TL Haselnussöl  
Muskatnuss, zum Reiben  
3 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen, halbieren und in 3 mm dicke Scheiben hobeln. Sellerie in Salzwasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Rapsöl braten. Mit Muskat würzen. Sellerie auf dem Teller wie Carpaccio anrichten und mit Haselnussöl beträufeln.

Orange und Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Apfelstückchen mit je 1 Esslöffel Orangen- und Zitronensaft und einer Prise Salz vermengen.

Restlichen Orangensaft, Preiselbeermarmelade, Apfelessig, Honig und restliches Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattspinat waschen, trockenschleudern und mit Dressing vermengen. Auf dem Sellerie drapieren und mit Haselnüssen bestreuen. Apfelwürfel und Lachsstücke darauf verteilen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben hobeln. Salat damit garnieren.

### **Für die Sauerrahmsauce:**

125 g Sauerrahm  
100 g frischer Meerrettich  
1 Zitrone  
1 Orange  
1 Prise Zucker  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Orange und Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sauerrahm mit Zitronen- und Orangenabrieb sowie 1 Teelöffel Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Kurz vor dem Servieren Meerrettich reiben und unterrühren.

**Für das Fladenbrot:** Butter in einem Topf auslassen. Mehl mit Backpulver, Kümmel, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, flüssige Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in zwei Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. 20 cm runde Fladen ausrollen.

80 ml Milch  
25 g Butter  
150 g Dinkelmehl, Type 630  
½ TL Backpulver  
¼ TL Zucker  
¼ gemahlener Kümmel  
Butterschmalz, zum Braten  
½ EL Speiseöl  
½ TL Salz

**Für die Garnitur:** Kresse vom Beet schneiden und das Gericht damit garnieren.

1 Beet Rote Bete Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.