

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Februar 2023** ▪
Tagesmotto „Hot & Spicy“ mit Nelson Müller



Aaron Bettner

Selbstgemachte Mandu mit Surf & Turf-Füllung und Gochujang-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Mandu:

120 g Weizenmehl, Type 440
 15 g Reismehl
 15 g Maisstärke

Das Mehl mit Stärke vermengen. Etwa 50-75 ml kochendes Wasser langsam dazugeben und alles miteinander verrühren. Mit den Händen einen festen Teig kneten und etwas ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und 10-12 cm große Kreise ausstechen. Zum Stapeln mit etwas Stärke bestäuben.

Für die Füllung:

150 g Schweinehackfleisch
 150 g Garnelen
 100 g Spitzkohl
 2 Karotten
 3 Lauchzwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 cm Ingwer
 50 g Kimchi
 1 EL Gochujang
 1-2 EL Sojasauce
 ½ EL Reissessig
 3 EL geröstetes Sesamöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl und Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Karotten schälen und in schmale Stifte schneiden oder reiben. Knoblauch und Ingwer abziehen und reiben. Gemüse in einer Pfanne anschwitzen, Hitze reduzieren, dann erst Knoblauch und Ingwer dazugeben. Eine Hälfte der Garnelen grob hacken, die andere fein. Mit dem Hackfleisch vermengen. Gemüse sowie Sesamöl, Sojasauce, Reissessig, Gochujang dazugeben und durchkneten bis Bindung entsteht. Pfeffern.

Mit der Füllung eine Bratprobe machen und ggf. nachwürzen.

Teigblätter mit jeweils 1 Esslöffel Füllung bestreichen und die Ränder mit Wasser befeuchten, dann zusammenfalten. In einer heißen Pfanne mit Öl ca. 2-3 Minuten von jeder Seite braten.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)).

Für den Gochujang-Sauce:

2 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
 ½ EL Sojasauce
 ½ EL Reissessig
 2 TL geröstetes Sesamöl
 1 TL Sesam
 1 EL Reissirup

Chilipaste mit Sojasauce, Reissessig, Sesamöl, Reissirup und Sesam in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Für die Garnitur:

30 g Feldsalat

Feldsalat waschen, trockenschleudern und von Wurzeln befreien.

Die Mandu auf Feldsalat mit Gochujang-Sauce und Sesamöl servieren.



Isabella Farnleitner

Miesmuscheln mit pikantem Tomatensud und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

- 1 EL griechischer Joghurt
- 40 ml Milch
- 1 EL Butter
- 85 g Weizenmehl
- 1 Msp. Backpulver
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Olivenöl

Das Mehl, Backpulver, Joghurt, Milch, Zucker, Salz, Olivenöl und Schwarzkümmelsamen miteinander zu einem Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3-4 mm dick ausrollen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl backen, bis einige geröstete Punkte zu sehen sind. Fertiges Pfannenbrot mit Butter bestreichen.

Für den pikanten Tomatensud:

- 300 g Tomaten
- 1 rote Chili
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette, davon Saft
- 1 Stängel Zitronengras
- 3 Zweige Koriander
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zitronengras waschen. Beides fein schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einem Wok mit Öl anbraten. Tomaten waschen, Grün entfernen und Schale kreuzweise einschneiden. In heißem Wasser blanchieren. Anschließend Haut abziehen und fein hacken. Mit in den Wok geben und anbraten. Mit Chiliflocken abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Klein hacken. Limette halbieren und auspressen. Tomatensud mit Koriander, Zucker und Limettensaft abschmecken und aufkochen lassen.

Für die Miesmuscheln:

- 500 g Miesmuscheln

Miesmuscheln gründlich unter fließendem Wasser reinigen und Bart entfernen. Nur die geschlossenen Muscheln verwenden. Miesmuscheln in den stark kochenden Sud geben und ca. 4 Minuten kräftig kochen lassen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, vor dem Anrichten entfernen.



Miesmuscheln sind laut WWF idealerweise aus diesen Gebieten zu beziehen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur (Leinenkultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IVa) (Wildfang: Mit der Hand gesammelt)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dietmar Sahli

Fajitas mit Steak-Tranchen, Paprikagemüse, Tomaten-Chili-Salsa und Guacamole & Mango-Smoothie

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortillas:

100 g Weizenmehl
100 g Maismehl
1 TL Zucker
1 TL Salz
15 ml Olivenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Ölen der
Backform

Mehle mit Zucker, 200 ml warmem Wasser und Olivenöl in einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann zu kleinen Kugeln formen und zu runden Tortillas pressen. In einer Pfanne mit Öl ausbacken und bis zum Füllen warmstellen.

Für die Tomaten-Chili-Salsa:

2 Tomaten
1 rote Chili
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon Saft
1 EL Tomatenmark
1 Spritzer rote, scharfe Chilisauce
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Tomaten waschen, von Grün befreien und fein hacken. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Beides mit in die Pfanne geben und leicht mit anbraten. Tomaten-Masse in einem Mörser zu einer Salsa mörsern. Limette halbieren und Saft auspressen. Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn gewünscht, scharfe Chilisauce hinzugeben.

Für das Paprikagemüse:

1 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
1 TL Cayennepfeffer
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, halbieren, Stiel entfernen und von Scheidewänden und Kernen befreien. In Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Guacamole:

1 Avocado
1 grüne Chili
1 kleine Knoblauchzehe
1 Limette, davon Saft
50 g Saure Sahne
50 g Saure Sahne
2 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einer Gabel in einer Schüssel grob zerdrücken. Limette halbieren und auspressen. Saure Sahne und Limettensaft zur Avocado geben und unterrühren. Knoblauch abziehen und pressen. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Streifen schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Fein hacken. Alles mit zur Avocadocreme geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Steak: Gewürze gut vermischen und Steak damit einreiben. Fleisch in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Gegen Ende der Garzeit mit dem Tequila flambieren. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

- 250 g Ribeye-Steak
- 30 ml Tequila
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Mango-Smoothie: Mango waschen, halbieren, Stein auslösen und Fruchtfleisch von der Schale trennen. Mango mit Orangensaft, Joghurt, Zucker in einen Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen. Mit Salz abschmecken.

- 1 Mango
- 200 ml Orangensaft
- 200 g Joghurt
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Februar 2023** ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



**Wachtelbrust in Tandoori-Honig und panierte
Wachtelkeulen mit Schwarzwurzeln**

Zutaten für zwei Personen

Für die panierten Wachtelkeulen:

1 Wachtel
 1 Ei
 1 EL Mehl
 1 EL Panko Paniermehl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Die Wachtelbrust und Keulen auslösen. Brust beiseitelegen. Von Keulen Haut abziehen, Oberschenkel-Knochen herausziehen und von Sehnen befreien. Keule auf ein Stück Alufolie geben und mit Öl und etwas Salz einreiben. Alufolie um Keule drehen und in siedendem Wasser blanchieren. Dann aus der Folie nehmen und in Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko panieren. In einer hohen Pfanne mit reichlich Öl oder einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nochmals salzen.

**Für die Wachtelbrust mit Tandoori-
Honig:**

20 ml Geflügeljus
 2 EL Honig
 1 EL Tandooripaste
 50 g Maisstärke
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Jus mit Honig und Tandooripaste kurz aufkochen. Maisstärke in etwas kaltes Wasser einrühren und Tandoori-Jus damit abbinden. Wachtelbrust in einer Pfanne mit Öl rosa braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit Honig-Tandooripaste bestreichen.

Für die Schwarzwurzeln:

100 g Schwarzwurzeln
 1 Zitrone, davon Saft
 2 EL Rapsöl
 2 EL weißer Balsamessig
 Salz, aus der Mühle

Zitrone auspressen und Saft mit Wasser vermengen. Schwarzwurzel schälen, in Zitronenwasser legen und kurz ziehen lassen, damit sie nicht oxidiert. Dann in schräge Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Essig und einem Spritzer Zitronensaft ablöschen.

Für den Feldsalat:

20 g Feldsalat

Feldsalat waschen, trockenschleudern und von Wurzeln befreien.

Schwarzwurzel anrichten, mit Feldsalat garnieren und die Wachtelbrust und Keule dazugeben.