

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. März 2019** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Naila Sängler

Carpaccio mit gegrillter Avocado und Koriander-Tomaten-Gremolata

Zutaten für zwei Personen

Für die Koriander-Tomaten

Gremolata:

- 1 Fleischtomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 3 cm Ingwer
- 1 Bund Koriander
- 1 Limette
- 1 Orange
- 5 g Agavendicksaft
- 100 g Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken. Schale abziehen, das Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Ingwer schälen und reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orange halbieren und auspressen. Limette halbieren und auspressen. Tomate, Knoblauch, Schalotte, Ingwer und Koriander mit Olivenöl und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken.

Für die gegrillte Avocado:

- 1 kleine Avocado
- 10 g Hartweizengries
- Olivenöl, zum Anbraten
- Chili, aus der Mühle

Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Hartweizengries auf einem Teller verteilen und mit Chiliflocken mischen. Avocadohälften mit der Schnittfläche auf den Gries drücken und 2-3 Minuten auf der Seite in Öl anbraten. Zum Schluss Avocado mit Gremolata befüllen.

Für das Carpaccio:

- 200 g Rinderfilet
- ½ Limette
- 20 g Parmesan
- 2 EL Agavendicksaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette auspressen und Saft auffangen. Olivenöl, Limettensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Einen Teller mit einem Teil der Vinaigrette bestreichen. Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, unter Frischhaltefolie mit einem Plattierisen plätten. Auf dem Teller verteilen und mit der Vinaigrette bestreichen. Parmesan reiben und über das Carpaccio streuen.

Für die Garnitur:

- 2 EL Kürbiskerne

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen garnieren und servieren.



Silke Steinkamp

Hähnchen-Saté mit asiatischem Gurkensalat & Gebackene Garnele mit Mango-Dip & Wan-Tan mit Glasnudelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die gebackenen Garnelen:

4 küchenfertige Garnelen
1 Ei
50 g Mehl
50 g Panko
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Öl, für die Fritteuse

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und verquirlen. Mehl und Panko auf jeweils einem Teller verteilen und eine Panierstraße aufbauen. Garnelen erst durch Mehl, dann durch Ei und zuletzt Panko ziehen. Den Pankomantel leicht andrücken. Garnelen 2-3 Minuten goldbraun in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Mango-Dip:

1 reife Mango
1 Zitrone
100 g Crème fraîche
50 g Sauerrahm
½ TL Senf
1 Msp. Currypulver
½ TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle

Die Mango schälen und in Stücke schneiden. In einem Mixbecher pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Zitronensaft mit Sauerrahm, Crème fraîche, Senf, Currypulver, Kurkuma und Salz zur Mango geben und noch einmal durch pürieren.

Für den Gurkensalat:

1 kleine Gurke
2 Schalotten
3 cm Ingwer
1 kleine Chilischote
1 Stängel Koriander
3 EL Reissessig
½ TL geröstetes Sesamöl
3 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Gurke waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Scheiben hobeln. Scheiben fein würfeln.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Chilischote halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und fein würfeln. Ingwer schälen, auf einer Reibe reiben und den ausgetretenen Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den entstandenen Ingwersaft mit Reissessig, Zucker, Salz und dem Sesamöl verrühren. Mit Gurke, Koriander, Chili und Schalotten vermischen und 10 Minuten marinieren.

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln
1 Karotte
1 Limette
1 Frühlingszwiebel
3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote
3 Stiele Koriander mit Wurzel
1 Stiel Thaibasilikum
2 EL Fischsauce
1 EL helle Sojasauce

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Karotte schälen, mit einem Zestenreißer in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel abziehen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chili halbieren und Kerne und Scheidewände entfernen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und 2 Wurzeln fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

2 EL Limettensaft, Zucker, Fischsauce und Sojasauce in eine kleine Schüssel geben und zu einem Dressing vermengen. Chili, Knoblauch,

- 1 EL gesalzene Erdnüsse Ingwer und Korianderwurzel hinzugeben und verrühren.
 1 EL brauner Zucker Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Korianderblätter und Basilikumblätter abzupfen. Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit Karottenstreifen, Koriander, Basilikum und Frühlingszwiebeln vermischen. Erdnüsse fein hacken. Dressing über den Salat geben und leicht vermengen. Erdnüsse darüber streuen.
- Für die Wan-Tan:** Ei aufschlagen und Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Schweinehack mit Chilisaucen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4 Wan Tan Blätter Jeweils 1 TL davon auf die Mitte eines Wan Tan Blattes geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und zu einem Dreieck umschlagen.
 50 g Schweinehack Ränder gut andrücken. In der Fritteuse oder im Topf goldbraun ausbacken.
 1 Ei
 2 TL süße Chilisaucen
 Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Saté-Spieße:** Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch aufspießen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Limettensaft mit Kokosmilch, Currypaste, Erdnussöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Spieße damit bestreichen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Spieße darin saftig braten.
 150 g Hähnchenbrust
 1 Limette
 50 ml Kokosmilch
 1 TL gelbe Currypaste
 4 EL Erdnussöl
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Finck

Erbsen-Minz-Suppe mit Garnelen in Amaranth-Hülle, Garnelen-Tatar und knuspriger Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für die Erbsen-Minz-Suppe:

150 g TK-Erbsen
1 mehligkochende Kartoffel
1 Schalotte
1 Zitrone
100 ml Sahne
300 ml Gemüsfond
3 Zweige Minze
2 EL Butter
1 Muskatnuss
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Schalotten in Butter anschwitzen, die Kartoffel dazugeben und kurz ohne Farbe andünsten. Die Erbsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, durchschwenken und mit Fond und Sahne aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Danach alles fein pürieren.

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Kurz vor dem Servieren mit der gezupften Minze und einem 1 TL Butter aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitrone abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Suppe mit Muskat, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnelen in Amaranth-Hülle:

4 küchenfertige Riesengarnelen
1 Zitrone
40 g gepuffter Amaranth
Butter, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und in einer Mischung aus Öl und Butter sanft braten, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Zitrone auspressen und Garnelen damit beträufeln. Anschließend Garnelen im Amaranth wälzen.

Für das Ciabatta:

1 Ciabatta
1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl

2 Scheiben Ciabatta abschneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und das Brot mit Knoblauch einreiben. Von beiden Seiten in etwas Olivenöl goldbraun rösten.

Für das Garnelen-Tatar:

3 küchenfertige Riesengarnelen
2 Roma-Tomaten
1 Zitrone
3 EL Vollmilchjoghurt (10% Fett)
2 Stiele Minze
1 TL Olivenöl
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und klein hacken.

Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Tomate entkernen und fein würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter kleinhacken.

Tomaten und Garnelen vermischen, mit der gehackten Minze, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Zitronensaft auspressen und auffangen. Kurz vor dem Servieren 1-2 EL Joghurt mit der Garnelen-Tomaten-Mischung vermengen und mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melani Barlai

Pochiertes Ei mit Spinatmousse, knusprigem Speck und Petersilienwurzel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das pochierte Ei:

2 Eier (Größe L)
1 EL Essig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser und Essig zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur noch siedet. Eier vorsichtig aufschlagen, einzeln in das siedende Wasser gleiten lassen und darin ca. 5 Minuten pochieren. Anschließend vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen und evtl. etwas zurechtschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Petersilienwurzel-Chips:

300 g Petersilienwurzel
Olivenöl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/und Unterhitze vorheizen. Die Petersilienwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilienwurzel auf ein Backblech legen, mit Olivenöl einpinseln, leicht salzen und pfeffern und für 13-15 Minuten backen.

Für den Spinatmousse:

300 g Babyspinat
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne
100 ml Geflügelfond
50 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinatblätter putzen, in kochendem Wasser kurz blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der Hälfte der Butter anschwitzen. Mit Geflügelfond und Sahne angießen. Sauce 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gehackten Spinat und die restliche Butter zufügen und mit einem Mixstab pürieren. Durch ein Sieb passieren, die Masse in den Sahnesiphon füllen, die Kapseln eindrehen und auf den Teller geben.

Für die knusprigen Speckscheiben:

3 Speckscheiben

Speckscheiben in einer Pfanne goldbraun und knusprig braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mischa Sutter

Dreierlei Tatar: Rind, Lachs und Bündnerfleisch mit Knoblauch-Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

150 g Lachsfilet (ohne Haut, in Sushiqualität)
 1 Schalotte
 1 Limette
 2 EL Sojasauce
 1 Bund Koriander
 Zucker, zum Abschmecken
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lachs waschen, trockentupfen, fein schneiden und mit Koriander und Schalotte vermengen. Sojasauce hinzugeben und vermengen. Limette abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette auspressen und den Saft auffangen. Tatar mit Salz, Pfeffer, Chili, Zucker, Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Für das Rindertatar:

200 g Rinderfilet am Stück
 1 Schalotte
 1 Ei
 1 Sardelle
 1 EL Kapern aus dem Glas
 1 EL Cognac
 1 EL Ketchup
 1 EL mittelscharfer Senf
 1 Bund Schnittlauch
 1 EL Olivenöl
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet abwaschen, trockentupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sardelle und Kapern fein hacken, mit Rinderfilet, Schalotte und Schnittlauch vermengen. Ei trennen, das Eigelb auffangen und zusammen mit Ketchup, Olivenöl und Senf zum Tatar geben. Mit Salz, Pfeffer, Cognac und Chiliflocken abschmecken.

Für das Bündnerfleisch-Tatar:

100 g geräuchertes Bündnerfleisch
 1 Zitrone
 1 Schalotte
 200 g Crème fraîche
 1 Bund Minze
 2 EL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Bündnerfleisch fein hacken und mit Crème fraîche vermengen. Schalotte abziehen und fein hacken. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Olivenöl, Minze und Schalotte zum Tatar geben und vermengen. Zitrone abwaschen, abtrocknen und Schale abreiben. Zitrone auspressen. Tatar mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für das Knoblauch-Baguette: Den Knoblauch abziehen und andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch hinzugeben. Baguette in dünne Scheiben schneiden und in der Knoblauch-Butter braten.

- 1 Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.