

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. März 2019 ▪  
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Tanja Hagelüken

**Im Bananenblatt gedünsteter Knurrhahn mit Currysauce und Ananas-Chili-Sambal**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Knurrhahn:**  
2 Knurrhahnfilets (ohne Haut)  
4 Bananenblätter  
1 Limette  
2 EL Butter  
1 EL Mehl

Den Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen und Bananenblätter für eine Minute in den Ofen geben, damit sie weich werden.

**Für die Currysauce:**  
1 Apfel  
1 Banane  
1 Miniananas  
4 Schalotten  
4 EL Kokosflocken  
5 Stangen Zitronengras  
300 ml Geflügelfond  
100 ml französischer Wermut  
50 ml Weißen Portwein  
80 ml Weißwein  
250 ml Sahne  
1 Bund glatte Petersilie  
2 EL grüne Currypaste  
Butter, zum Braten  
3 TL Currypulver Madras  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Wermut, Portwein, Weißwein, Sahne und Geflügelfond ablöschen. Zitronengras, Kokosflocken, Currypaste und Curry hinzufügen und einkochen lassen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Apfel, Banane und Ananas schälen, würfeln, mit der Petersilie im Mixer fein pürieren und in die Currysauce geben.

Alles durchsieben und weiter einkochen lassen.

Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Eventuell mit etwas Mehlbutter andicken.

Fisch in Bananenblatt einwickeln, mit etwas Currysauce begießen und 7-8 Minuten im Ofen backen, dann herausnehmen und Bananenblatt aufklappen.

**Für die Ananas-Chili-Sambal:**  
1 Miniananas  
½ Salatgurke  
2 Schalotten  
1 Habanero Chilischote  
Fischsauce  
brauner Zucker  
2 Limetten (Saft)

Ananas und die halbe Salatgurke schälen und würfeln. Schalotten abziehen und feinwürfeln. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Habanero ebenfalls kleinwürfeln und zusammen mit der Schalotte, Ananas und Gurke vermengen. Etwas Fischsauce, Zucker und Limettensaft hinzufügen.

**Für die Garnitur:** Currysauce über den Fisch geben und diesen mit dem Sambal anrichten.  
1 Passionsfrucht Limetten halbieren und in einer Pfanne rösten.  
¼ Bund Koriander Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Auf das  
2 Limetten Sambal geben und es mit Kresse, der Passionsfrucht, einer halben  
1 TL Mohnsamen gerösteten Limette und Mohnsamen dekorieren.  
1 Kst. Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Keziah Coonghe

### Taco Duo "Surf & Turf" mit Salsa, Guacamole und Chips

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Garnelen und das Rind:

10 Riesengarnelen (küchenfertig)  
 1 Rinderfilet à 200 g  
 1 Avocado  
 1 mittlere Zwiebel  
 2 TL Honig  
 2 Limetten (Saft)  
 50 ml Tequila  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 ¼ TL Kreuzkümmel  
 1 EL Chipotle Pulver  
 1 TL grobes Meersalz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Garnelen waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. In einer Schüssel den Honig, Limettensaft einer Limette, Tequila, Zwiebeln, Chipotle Pulver und Kreuzkümmel vermengen. Garnelen zugeben und marinieren lassen. Anschließend anbraten.

Rinderfilet von beiden Seiten in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ruhen lassen. Ein Fleischthermometer hineinstecken und bei 57 Grad Kerntemperatur in den Ofen geben.

Avocado schälen, würfeln, in eine Schüssel geben und den Saft einer Limette dazugeben.

#### Für die Guacamole:

1 reife Avocado  
 1 kleine rote Zwiebel  
 Knoblauchpulver  
 Zwiebelpulver  
 ½ Tomate  
 1 Limette (Saft)  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, kleinhacken und in eine Schüssel geben. Avocado schälen und zugeben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Tomate, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen und in den Mixer geben.

#### Für die Salsa:

4 Tomaten  
 1 rote Zwiebel  
 20 ml Essig  
 2 Zweige Koriander  
 1 Limette (Saft)  
 1 Zitrone (Saft)  
 1 TL Zwiebelpulver  
 1 TL Knoblauchpulver

Limette und Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Tomaten würfeln, Zwiebel abziehen und würfeln. Mit Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Essig, Koriander, Limetten und Zitronensaft vermengen und abschmecken.

Ggf. in den Mixer geben.

#### Für das Kohldressing:

½ Rotkohl  
 2-3 Limetten (Saft)  
 1 TL Dijon Senf  
 ½ TL Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl waschen und in dünne feine Scheiben schneiden. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen.

In einer Schüssel den Dijon Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Limettensaft vermengen durch rühren, bis eine Emulsion entsteht.

Den Rotkohl zugeben und ruhen lassen.

**Für die Sauce:** In einem Mixer die Chilis und Koriander zerkleinern bis die Masse cremig ist. Sour Creme zugeben und Masse in einen Spritzbeutel füllen.  
250 ml Sour Cream  
1-2 Chipotle Chilis in adobo Sauce  
2 Zweige Koriander

**Für die Tacos:** Salz und Maismehl in einer Schüssel vermengen.  
120 g Maismehl Nach und nach Wasser zugeben und zu einem Teig verarbeiten.  
½ EL Salz Der Teig sollte recht fest sein, aber nicht trocken oder klebrig.  
Aus dem Teig Golfball große Kugeln formen.  
Frischhaltefolie zwischen die Tortillapresse legen, darauf einen Teigball geben und flachdrücken.  
Die flachen Tortillas von beiden Seiten in der Pfanne ohne Öl anbraten.

**Für die Garnitur und Chips:** Ein paar der fertigen Tortillas achteln und die Chips in die Fritteuse geben bis sie knusprig sind.  
½ Eisbergsalat  
20 g geriebenen Cheddar Käse Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas Salzen.  
1 EL Schmand Salat waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.  
Salz, aus der Mühle

Die Garnelen Tacos mit etwas Avocado und dem Kohl befüllen. Die Garnelen draufgeben, mit Chipotle Sauce beträufeln und mit frischem Koriander garnieren.

Das Rindertaco mit etwas Salat befüllen. Rinderfilet in Scheiben schneiden, darauf geben und etwas Salsa, geriebenen Käse und Sour Creme draufgeben. Zum Schluss mit der Guacamole garnieren.



**Katharina Ernst**

## **Basilikum-Suppe mit gefüllter Tomate**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
15 Zweige Basilikum  
100 ml trockener Weißwein  
800 ml Geflügelfond  
2 EL Olivenöl

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, den Geflügelfond angießen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

Basilikum waschen und trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen und beiseite legen. Die Stiele in die Suppe geben.

### **Für die Basilikumpaste:**

250 g Blattspinat  
30 g Pinienkerne  
200 g Sahne  
Eiswasser  
80 ml Olivenöl  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Blattspinat verlesen, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann sehr fest ausdrücken und grob zerkleinern.

Olivenöl mit den Basilikumblättern, den Pinienkernen und dem Spinat fein pürieren. Die Paste mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und beiseite stellen. Sahne in die Suppe geben und diese nochmals aufkochen lassen.

### **Für die gefüllten Tomaten:**

4 Tomaten  
100 g Mozzarella  
30 g grüne Oliven ohne Stein  
2 EL Olivenöl con Limone  
100 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und enthäuten. Am Stielansatz jeweils einen schmalen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen.

Mozzarella gut abtropfen lassen, in ½ cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Oliven hacken, mit dem Mozzarella und dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die ausgehöhlten Tomaten in eine feuerfeste Form setzen, mit der Mozzarella-Oliven-Mischung füllen und die Deckel wieder aufsetzen. Die Tomaten im Backofen auf der mittleren Schiene 5-8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Basilikumstiele aus der Suppe entfernen, die Basilikumpaste zugeben und die Suppe fein pürieren.

Butter in kleine Würfel schneiden und nach und nach untermixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und jeweils eine gegarte Tomate hineinsetzen und servieren.



**Beate Wist**

## **Dreierlei gefüllte Blätterteigtasche mit Hackfleisch, Champignons und Räucherlachs**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fleischfülle:**

- 1 Blätterteig
- 300 g gemischtes Hack
- 3 Frühlingszwiebel mit Grün
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Prise gemahlene Piment
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Eier
- 2 grüne Oliven ohne Kern
- 2 EL Butterschmalz
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Ein Ei in einem Topf mit Wasser hart kochen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Oliven in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und in Butterschmalz anschwitzen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zugeben. Fleisch ebenfalls darin anrösten. Chili, Kreuzkümmel, Piment, Zitronensaft, Oregano und Tomatenmark zugeben und garen.

Ein ovales Stück Blätterteig mit der Fleischfülle belegen. Darauf ein wenig von dem gekochten Ei und den Olivenscheiben geben.

Zusammenklappen und den Rand einrollen. Ei trennen und Blätterteig mit Eigelb bestreichen und im Ofen backen.

### **Für die Lachs-Fülle:**

- 1 Blätterteig
- 200 g Räucherlachs
- 300 g TK Blattspinat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Muskatnuss
- 1 EL Butter
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Mit Muskat und weißem Pfeffer würzen, Spinat dazu geben und kurz garen.

Dann ein ovales Stück etwas ausgerollten Blätterteig mit dem Spinat belegen, ein Stück Lachs draufgeben und mit Spinat zudecken. Zusammenklappen. Mit Ei bestreichen und im Ofen backen.

### **Für die Champignon-Fülle:**

- 1 Blätterteig
- 200 g braune Champignons
- 1 kleine Schalotte
- 1 Zweig Petersilie
- Etwas Butter
- 1 EL Crème fraîche
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Pilze putzen und feinschneiden. Zugeben und leicht rösten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Crème fraîche, Salz und Pfeffer zugeben und kurz erhitzen.

Dann ein ovales Stück etwas ausgerollten Blätterteig mit der Fülle belegen. Zuklappen. Mit Ei bestreichen und im Ofen backen.

### **Für den Salat:**

- 50 g Gemischte Blattsalate
- 3 Radieschen
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Balsamico
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blattsalate waschen und trockenschleudern. Eine Marinade aus Balsamico und Olivenöl, Salz und Pfeffer über die unterschiedlichen Blattsalate geben und die Radieschen dekorativ zuschneiden und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Louiza Tiedje**

## **Mangosuppe mit Croûtons, gefüllten Zucchiniröllchen und Käse-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Mangosuppe:**

200 g Suppengemüse (Petersilie, Lauch, Sellerie, Möhren)  
2 Mangos  
1 rote Zwiebel  
½ Chilischote  
1 Stück Ingwer  
50 ml Kokosmilch  
Olivenöl, zum Braten  
50 g Himalayasalz  
Grober Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Im Mixer aus dem Suppengemüse und Salz eine Gemüsebrühe herstellen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Mangos schälen und kleinschneiden. Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und kleinhacken. Ingwer schälen und feinschneiden. Zwiebel, Mango, Chili und Ingwer im Topf mit Olivenöl anbraten.

Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Mangos bedeckt sind. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Topfinhalt in den Mixer geben und anschließend mit Kokosmilch, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Croûtons:**

2 Scheiben Toastbrot  
1 Zehe Knoblauch  
½ Chilischote  
Butter, zum Braten  
2 EL Zucker

Toast in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken. Chili feinwürfeln. Toast in einer Pfanne mit Butter, Knoblauch, Salz und Chili anbraten. Mit Zucker karamellisieren.

### **Für die Zucchiniröllchen:**

1 Zucchini  
100 g Schafskäse  
1 Zehe Knoblauch  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Öl anbraten. Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Schafskäse mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen.

Schafskäsecreme auf Zucchini geben und diese einrollen. Mit Zahnstocher fixieren.

### **Für den Chip:**

50 g Gouda

Gouda reiben, in Talern auf ein Backblech geben und 8 Minuten knusprig backen, bis die Taler goldgelb sind.

### **Für die Garnitur:**

Chilifäden

Suppe mit Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.