

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2020 ▪
ChampionsWeek ▪ "Dreierlei..." mit Björn Freitag



Lily Meiers Rezept von Mattan Shelomo gekocht

**...vom Tintenfisch: Gefüllte Tintenfischtuben mit
Tomatensauce & Tintenfischringe mit Wasabi-
Mayonnaise & Tintenfisch-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllten Tuben:
6 Tintenfischtuben, küchenfertig
2 Salsiccia
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Fetakäse
50 g Parmesan
½ Bund Salbei
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und feinhacken. Salsiccia vom Darm befreien und mit Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten. In eine Schüssel füllen. Feta feinhacken, Parmesan reiben und beides zur Masse hinzugeben. Salbei abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und damit die Tintenfischtuben füllen. Mit Öl in der Pfanne anbraten und zum Ziehen lassen in die Tomatensoße geben.

Für die Sauce:
400 g passierte Tomaten
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Rosmarin
½ Bund Thymian
Neutrales Öl, zum Anbraten
1 getrocknetes Lorbeerblatt
2 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, feinhacken und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend mit den passierten Tomaten und dem Lorbeerblatt köcheln lassen. Kräuter hinzugeben und beliebig nach Geschmack so lange weiter kochen, bis die Kräuter den Geschmack abgegeben haben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tintenfischringe:
4 Tintenfischtuben, küchenfertig
1 Zitrone
100 g Mehl
400 ml Öl, zum Frittieren
1 TL Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Tintenfischtuben in kleine Ringe schneiden, salzen und anschließend in Mehl wälzen. In einem Topf mit Öl knusprig ausbacken. Zum Schluss mit Paprikapulver und Salz würzen.

Für die Wasabi-Mayonnaise: Einen Spritzer Essig, ein Ei, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, kurz mixen und anschließend bei durchgängigem Mixen das Öl langsam hinzugeben bis eine Mayonnaise entsteht. Zum Schluss mit Wasabipaste abschmeckend und in den Kühlschrank stellen.

- 1 EL Wasabipaste
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 1 Ei, Zimmertemperatur
- 1 TL scharfer Senf
- 400 ml Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat: Belugalinsen mit etwas Salz im Wasser bissfest kochen. Titenfischköpfe anbraten und mit den fertiggekochten Linsen vermengen. Koriander grob hacken und unter die Linsen rühren. Chili von den Kernen befreien und kleinhacken. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Salat mit Chili, Ingwer, Limettensaft und Salz abschmecken.

- 6 Köpfe der Tintenfischtuben
- 50 g Belugalinsen
- 1 Limette
- ½ Bund Koriander
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Miriam Fischer

...von der Garnele: Praline auf Paprika-Mango-Salat & Sommerrolle mit Erdnuss-Dip & Schaum-Süppchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Praline:

200 g küchenfertige Riesengarnelen,
ohne Schale und Darm, kalt
200 g grüner Reis
50 g Kohlrabi
50 g Karotte
1 Stange Zitronengras
1 Ei, 1 TL Eiweiß
100 ml Sahne
1-2 EL Semmelbrösel
1 TL süße Chilisauce
100 ml Gemüfefond
1 EL Kokosmilch
1 Zitrone, Abrieb
1 Kardamomkapsel
½ TL Currypulver
1 Zimtstange
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Das Ei trennen. Kalte Garnelen und das Eiweiß in einen Mixer geben und gut mixen. Nach und nach die Sahne zu geben. Weiter mixen, damit eine glatte Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz abschmecken und sofort kaltstellen.

Kohlrabi und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zitronengras halbieren und den Kardamom andrücken. Einen Topf aufstellen, etwas Öl zugeben und heiß werden lassen. Gemüse mit dem Kardamom, Zitronengras, Curry und Zimtstange anschwitzen, mit Fond und Kokosmilch dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Gemüse auf ein Blech geben Zimtstange, Kardamom und Zitronengras entfernen und kaltstellen.

Das kalte Gemüse unter die Farce geben, kräftig mit Salz, Zitronenabrieb, Curry und süßer Chilisauce abschmecken. Ist die Masse zu feucht 1 bis 2 EL Semmelbrösel hinzugeben. Aus der Masse Kugeln formen und im grünen Reis wälzen. Die Garnelenpralinen bei 160 Grad ca. 2 Minuten in der Fritteuse backen.

Für den Paprika-Mango-Salat:

¼ Mango
¼ rote Paprika
¼ grüne Paprika
½ Limette
1 kleines Stück Ingwer
1 TL süße Chilisauce
Sesamöl
Chilipulver
Salz, aus der Mühle

Mango und Paprika schälen und in feine Streifen schneiden. Den Salat mit Limettensaft, Chili, süßer Chilisauce, einem Spritzer Sesamöl, geriebenem Ingwer und Salz abschmecken.

Für die Sommerrolle:

100 g küchenfertige Riesengarnelen,
ohne Schale und Darm
2 große Reispapier-Blätter
100 g Glasnudeln
50 g Eisbergsalat
½ Möhre
½ Gurke
½ kleine weiße Zwiebel
¼ Knoblauchzehe
2 EL geröstetes Sesamöl
1-2 EL Sojasauce

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Glasnudeln hineingeben und ca. 3 Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abrausen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen hineingeben und zwei Minuten kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und weitere drei Minuten anbraten. Mit Sojasauce, frischem Pfeffer und Sambal Olek würzen.

Möhre schälen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Das gleiche mit dem Eisbergsalat machen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Limette vierteln.

1 TL Sambal Olek
2 Zweige frische Minze
1 Limette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauwarmes Wasser auf einen großen flachen Teller geben und das Reispapier ca. 30 Sekunden darin einweichen. Das angefeuchtete Reispapier zügig auf der sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, in die Mitte jeweils längs einige Nudeln, ein paar Möhren-, Salat-, und Gurkenstreifen geben und je zwei Minzblätter auflegen. Darauf achten, dass rundherum noch etwas Platz ist. Zum Schluss pro Sommerrolle zwei gebratene Garnelen in das untere Drittel der Rolle legen und noch einen Spritzer Limettensaft drauf verteilen. Nun zuerst die beiden Längsseiten einschlagen und die Sommerrolle dann von unten nach oben fest aufrollen.

Für den Erdnuss-Dip:

½ kleine weiße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Erdnussbutter
150 ml Kokosmilch
1 EL Sojasauce
1 TL Sambal Olek
½ Limette, Saft und Abrieb
1 TL neutrales Öl

Zwiebel und Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Alles in kleine Würfel schneiden und im Öl kurz anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit Sojasauce, Sambal Olek und Limettensaft und -abrieb würzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Erdnussbutter einrühren.

Für das Süppchen:

10 Riesengarnelen, mit Schale
1 Schalotte
1 EL Ketchup
150 ml Sahne
200 ml Gemüsefond
4 cl Cognac
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, kleinhacken und in Öl anbraten. Schalen der Garnelen entfernen, Schalen dazu geben und mitbraten. Ketchup dazugeben. Mit Cognac ablöschen und etwas einkochen lassen. Fond dazugeben und weiter einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren, mit Sahne aufgießen und mit einem Mixstab aufschäumen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Suppe in ein Tässchen geben.

Für die Garnitur:

Blüten
Erbsensprossen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Löffler

...vom Rind: Tatar & süß gebratenes Filet & Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

1 Rinderfilet à 100 g, leicht angefroren
50 ml Olivenöl

Das angefrorene Rinderfilet in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl auf einen Teller geben und das Carpaccio in einem Kreis auf den Teller legen und kühlstellen.

Für das Tatar:

1 Rinderfilet à 150 g
1 Schalotte
3 Cornichons
2 EL Kapern
1 TL Dijon-Senf
2 Eier
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Rinderfilet, Cornichon und die Schalotte in sehr feine Würfel schneiden und in einer Schüssel vermengen. Das Ei vom Eiweiß trennen und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chili aus der Mühle würzen und kühl stellen.

Für das gebratene Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 200 g
5 EL Honig
20 ml Olivenöl
1 EL weißer Sesam
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Vinaigrette aus Honig etwas Wasser und Chili anrühren. Fleisch abtupfen und von Fett befreien, in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit der Vinaigrette einpinseln, mit Sesam bestreuen und kurz mit anbraten. Aus der Pfanne nehmen und bei 80 Grad in den Backofen geben.

Für die Garnitur:

50 g Rucola
1 Zitrone
100 g Parmesan
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Olivenöl vermengen. Rucola waschen und trockenschleudern. Den Teller mit dem Carpaccio aus dem Kühlschrank holen und mit der Vinaigrette gleichmäßig übergießen. Parmesan in Streifen hobeln und darüber verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ann-Kristin Seidler

...von der Schokolade: Weiße Schoko-Mousse mit Schoko-Erde & Zartbitter-Schoko-Küchlein & Schoko-Kirsch-Crumble

Zutaten für zwei Personen

Für das Küchlein:

75 g zartbitter Schoko Melts
70 g Butter
20 g Mehl
2 Eier
30 g Zucker
Etwas Butter, zum Ausstreichen
Zucker, für die Form
Puderzucker, zum Bestäuben
1 Prise Salz

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ofenfeste Portionsförmchen aus Porzellan (mit geradem Rand; à ca. 175 ml Inhalt) fetten und mit Zucker ausstreuen.

Schokolade mit Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen.

Eier, Salz und Zucker mit den Schneebesen des Rührgerätes nur kurz verrühren. Heiße Schokobutter im dünnen Strahl unterrühren.

Mehl darauf sieben und unterheben. Je ca. 3 EL Teig in die Förmchen verteilen und ca. 9 Minuten backen.

Für das Crumble:

40 g Mehl
25 g Butter
12 g Zucker
4 g Backkakao
150 g Schattenmorellen, aus dem Glas
100 ml Kirschsafft, aus dem Glas
15 g Sofort-Gelantine
½ TL Zimt
25 g Zucker, für das Crumble

Mehl mit Butter, Backkakao und Zucker vermischen und mit der Hand schnell zu einem Teig kneten. Zeig zwischen den Fingern zerbröseln, um Crumble zu erhalten. Kalt stellen.

Zucker, Zimt, Kirschsafft und Gelantine verrühren und die Kirschen hinzugeben. Kurz erhitzen und dann in die Förmchen füllen.

Crumble drüberstreuen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Einige Crumble separat auf einem Blech ca. 8 Minuten backen.

Für die Mousse:

100 g weiße Schokolade Melts
125 g Sahne
1 Ei
25 g Sofort-Gelantine
1 Orange, Zeste
1 Tonkabohne
2 EL Vanillezucker

Schokolade schmelzen und abkühlen lassen.

Ei trennen und Eischnee aufschlagen. Dann kaltstellen.

Sahne ebenfalls aufschlagen und kaltstellen.

Eigelb aufschlagen und abgekühlte Schokolade sowie Orangenzeste untermischen. Eischnee sowie die Sahne unterheben.

Für die Garnitur:

35 ml Wasser und Zucker auf 135 Grad erhitzen.
10 frische Kirschen, mit Stiel
40 g dunkle Schoko Melts
100 g Zucker

Schoko Melts unter ständigem Rühren hinzugeben. So lange rühren bis Schokoerde entsteht. Auf einem Blech verteilen und auskühlen lassen.

Kirschen waschen und trockentupfen.

Kirschen waschen und trockentupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Freitag

...von der Nordseekrabbe

Zutaten für zwei Personen



**PROFI
TIPP**

Achten Sie beim Kauf von Nordseekrabben auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Für das Krabben-Süppchen:

150 g Nordseekrabben
 ½ Karotte
 ¼ Staudensellerie
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 300 ml Tomatensugo
 200 ml Fischfond
 2 EL Crème fraîche
 4 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie schälen und kleinschneiden. Das Gemüse in Olivenöl anschwitzen, mit dem Fond und dem Tomatensugo ablöschen. Mit Deckel 10 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Krabben darin ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zum Schluss Crème fraîche und Petersilie dazugeben.

Für den Gurkensalat mit Krabben:

150 g Nordseekrabben
 ½ Gurke
 1 rote Zwiebel
 1 Ei
 1 TL Wasabipaste
 2 EL Mayonnaise
 2 EL Schmand
 Etwas Zitronensaft
 Etwas Essig
 4 Zweige Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei ca. 9 Minuten in heißem Wasser kochen. Abschrecken, pulen und feinhacken. Zwiebel abziehen und feinhacken. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Gurke waschen, schälen, in feine Scheiben und dann in Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und Krabben am Ende dazu mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Krabben-Ceviche:

150 g Nordseekrabben
 5 Nachos
 ½ rote Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft
 1 Zitrone, Saft
 1 Chilischote
 1 Bund Koriander
 1 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und kleinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Zwiebel, Knoblauch, Limettensaft, Zitronensaft, Chili, Koriander, Essig und Olivenöl miteinander vermischen und Krabben unterheben. Krabben-Ceviche auf den Nachos anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.