

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. November 2020** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Martina Pühl-Bennewitz

Gebratene Steinpilze mit knusprigem Parmesan, rosa Pfeffer und Feldsalat mit Himbeerdressing und Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilze:

200 g Steinpilze
 50 g getrocknete Steinpilze
 Butter, zum Braten
 Fleur de Sel Salzflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Steinpilze putzen, halbieren und in Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Getrocknete Steinpilze in einem Mixer pulverisieren, durch ein Sieb streuen und als Garnitur verwenden.

Für den Salat:

50 g Feldsalat
 100 ml Himbeeressig
 300 ml Traubenkernöl
 50 g ungeschälte Haselnüsse
 20 g rosa Pfeffer

Feldsalat waschen, trockenschleudern und mit Essig und Öl anmachen.

Haselnüsse im Ofen rösten und anschließend hacken. Rosa Pfeffer reiben und sieben.

Für den Parmesan:

6 Himbeeren
 80 g Parmesan, am Stück

Einen Teil des Parmesans reiben und in einer Pfanne als Chip ausbraten.

Den anderen Teil am Ende über das Gericht hobeln. Himbeeren verlesen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Linus Schürholz

Herbst-Tatar aus Pilzen und Schwarzbrot mit Süßkartoffelpüree und Salsa verde

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
 150 g Champignons
 50 g Kräuterseitlinge
 100 g Pfifferlinge
 1 Scheibe Schwarzbrot
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 4 Zweige glatte Petersilie
 4 Zweige Estragon
 20 g Butter, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, kleinhacken und bei Seite legen.

Pilze putzen. Schwarzbrot von der Rinde befreien. Pilze und Schwarzbrot kleinhacken. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen, nach drei Minuten Pilze und Brotwürfel dazugeben.

In der Zwischenzeit die Petersilie und Estragon abrausen, trockenwedeln, kleinhacken und nach 10 Minuten hinzugeben.

Für das Süßkartoffelpüree:
 250 g Süßkartoffel
 600 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Süßkartoffelwürfel in kochendem Gemüsefond ca. 15-20 Minuten kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und stampfen. Püree mit ein wenig Gemüsefond aufgießen.

Für die Salsa verde:
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Senf
 2 EL Apfelessig
 7 EL Olivenöl
 1 Bund Petersilie
 1 Bund Basilikum
 5 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und hacken. Kräuter und Knoblauch mit dem Senf und Olivenöl vermischen und erneut zerkleinern. Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
 1 Schwarzbrot
 20 g Kürbiskerne
 1 TL Butter

Kürbiskerne in einer separaten Pfanne rösten. Schwarzbrot mit einem Ringausstecher ausstechen. In einer weiteren Pfanne die ausgestochene Brotscheibe in ein wenig Butter rösten.

Mit Hilfe eines Servierrings das Püree in Form bringen und auf der gerösteten Brotscheibe anrichten. Das Püree mit dem Tatar toppen. Nun die gerösteten Kürbiskerne „on top“ anrichten. Die Salsa neben dem Tartar auf dem Teller portionieren und servieren.



Katharina Ley

Lachstatar mit gebackenem Wachtelei, Zitronen-Frischkäse-Creme, Mango, Avocado und Wasabi-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
 1 Lachsfilet à 200 g, ohne Haut
 1 frische Chilischote
 1 Zitrone
 1 EL schwarzer Sesam
 3 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle

Den Lachs abrausen, trockentupfen, parieren und in mittelgroße, gleichmäßige Stücke schneiden. Sesam in einer Pfanne rösten. Chilischote entkernen und kleinhacken. In einer Schüssel den Fisch mit Sojasauce, Chili, Sesamöl und Sesam würzen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken und ziehen lassen.



Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist **wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur**. Weniger empfehlenswert ist mit Stellnetzen gefangener Lachs aus dem Nordwestatlantik.

Für Mango und Avocado:
 1 reife Avocado
 1 kleine rote Zwiebel
 1 frische Chilischote
 1 frische Mango
 1 Zitrone
 Salz, aus der Mühle

Mango und Avocado schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Rote Zwiebel abziehen, fein würfeln und in kochendem Wasser blanchieren. Zwiebeln abtropfen und zur Mango und Avocado Mischung geben. Mit Chili, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für den Wasabi-Schaum:
 150 ml Milch
 100 ml Schlagsahne
 1 EL Wasabi-Paste
 Salz, aus der Mühle

Milch mit Sahne aufkochen lassen und Wasabi unterrühren. Mit Salz abschmecken, in ein hohes Gefäß geben und vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für die Frischkäse-Creme:
 1 Zitrone
 200 g Frischkäse, vollfett
 100 ml Schlagrahm
 Salz, aus der Mühle

Frischkäse in eine Rührschüssel geben, Saft einer halben Zitrone dazugeben und wenn nötig mit etwas Sahne zu einer glatten Masse rühren. Mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für das Wachtelei:
 2 Wachteleier
 1 Ei
 3 EL Weizenmehl
 3 EL Semmelbrösel

Wachteleier 2 Minuten in kochendem Wasser kochen, direkt in kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Eier vorsichtig pellen, trockentupfen und mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren. In heißer Fritteuse (ca. 200 Grad) goldbraun backen. Mit etwas Salz bestreuen und zum Dekorieren in der Mitte halbieren.

Auf einem großen Teller einen mittelgroßen Servierring platzieren. Zunächst eine ca. 1cm dicke Schicht an Frischkäse in den Ring streichen. Mit Avocado-Mango-Mischung bedecken und schließlich den Lachs als oberste Schicht anrichten. Halbiertes Wachtelei auf dem Tartar drapieren. Den Wasabischaum um das Tartar herum anrichten und servieren.



Karl-Heinz Franzke

Brez'n-Salat mit gebratenen Pfifferlingen, Schwarzwurzeln im Mohn-Sesam-Mantel und Kräuterdip

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

2 Brezen vom Vortag
150 g kleine Pfifferlinge
50 g Feldsalat
6 Datteltomaten
2 Schalotten
1 EL Butter
50 ml weißer Balsamico-Essig
200 ml Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brezen in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden. Pfifferlinge putzen. Schalotten abziehen und kleinschneiden. Brezen und Pfifferlinge in Butter mit einer Schalotte anbraten.

Feldsalat waschen, trockenschleudern und kleinzupfen. Tomaten waschen und kleinschneiden. Andere Schalotte mit Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und über den Feldsalat geben.

Für die Schwarzwurzel:

3 mittlere Schwarzwurzeln
1 Ei
2 EL gemahlener Mohn
2 EL schwarzer Sesam
2 EL weißer Sesam
4 EL Mehl
Butterschmalz, zum Braten

Schwarzwurzeln schälen, portionieren und in Wasser blanchieren. Erst durch Mehl, dann durch verquirltes Ei und zum Schluss durch die Mohn- und Sesam-Mischung ziehen. Bei mittlerer Temperatur in Butterschmalz anbraten.

Für den Kräuterdip:

Etwas süße Sahne
3 EL Quark
3 EL Schmand
½ Bund Schnittlauch
4 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige zarter Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Kräuter mit Sahne, Quark, Schmand und Gewürzen verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paula Bründl

Jakob im Grünen: Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree, Weißweinschaum und marinierten Gurken

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

200 g gefrorene Erbsen
20 g Schalotten
½ Zitrone, Saft
100 ml Milch
1 EL Butter
200 ml Gemüsefond
2 Zweige Minze
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Die Schalotte abziehen und feinschneiden. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Olivenöl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, bis sie glasig, aber noch nicht braun sind. Erbsen und Gemüsefond hinzufügen und alles ca. 6 Minuten köcheln lassen. Anschließend Erbsen in ein Sieb im Eiswasser abschrecken und danach gemeinsam mit der Minze, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Butter in einem hohen Gefäß pürieren. Um eine besonders cremige Konsistenz zu erreichen anschließend durch ein feines Sieb streichen. Vorm Servieren kurz erwärmen.

Für den Weißweinschaum:

Zitronenzesten
20 g Schalotten
150 ml Sahne
1 EL Butter
150 ml trockener Weißwein
200 ml Fischfond
1 EL Olivenöl
1 TL Sojalecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, feinschneiden und in einer kleinen Pfanne glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und leicht reduzieren lassen. Fond hinzugeben und ebenfalls ein reduzieren. Sahne hinzugeben und wieder leicht ein reduzieren lassen. Sojalecithin mit etwas kaltem Wasser verrühren und ebenso dazugeben. Jetzt die Sauce durch ein Sieb schütten. Anschließend mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vorm anrichten die Butter hinzugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
Olivenöl, zum Braten
Etwas Butter, zum Braten
Fleur de Sel Flocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Jakobsmuscheln mit kaltem Wasser waschen und gut abtupfen. Salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Öl mit den Zitronenschalen scharf anbraten. Nach ca. 1 Minute wenden und etwas Butter und Knoblauch in die Pfanne geben. Mit der Butter beträufeln und nochmals 1 Minute braten. Danach herausnehmen und mit ein wenig Zitronensaft und Fleur de Sel Flocken verfeinern.



Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

- Für die Garnitur:**
- 1 kleine Salatgurke
 - 1 Radieschen
 - 100 g Erbsen
 - 20 g geschälte Pistazien
 - 1 Schuss weißer Balsamico
 - 1 Prise Zucker
 - 1 EL Butter, zum Braten
 - Chili, aus der Mühle
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise schwarzer Pfeffer

Gurken und Radieschen waschen und trockentupfen. Aus den Gurken und Radieschen feine Scheiben mit dem Schäler schneiden, mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren und einrollen. Erbsen kurz mit Butter, Chili und Salz anbraten. Pistazien in einer Pfanne kurz anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.