

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2019** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Michael Spachmann**

**Nizza Salat mit Thunfisch-Tataki, lila Kartoffelchips,  
Wasabi-Mayonnaise und wachweichem Wachtelei**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Salat:**

100 g bunter Pflücksalat  
 150 g grüne Bohnen  
 ½ gelbe Paprika  
 ½ rote Paprika  
 3 gelbe Cherrytomaten  
 3 rote Cherrytomaten  
 2 kleine Gurken  
 3 Radieschen

Die Bohnen waschen und von Enden befreien. Anschließend in siedendem Wasser für ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Bunten Pflücksalat gründlich waschen und trockenschleudern.

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Gurken waschen, von Enden befreien, mit einem Sparschäler der Länge nach in Scheiben schneiden und diese dann zu kleinen Türmchen aufrollen.

Tomaten und Radieschen waschen und halbieren. Die Radieschen in hauchfeine Scheiben schneiden.

**Für das Dressing:**

1 Limette  
 50 ml Olivenöl  
 Chili, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 brauner Zucker, zum Abschmecken

Limette abreiben und auspressen. Abrieb und Saft mit Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und braunem Zucker abschmecken. Über den Salat geben.

**Für den Thunfisch:**

200 g rotes Thunfischfilet, ohne Haut,  
 (Sushi Qualität)  
 100 ml Sojasauce  
 30 g weißer Sesam  
 30 g schwarzer Sesam  
 50 g Kokosfett  
 Chili, aus der Mühle

Thunfisch waschen und trockentupfen. Sojasauce und Chili vermengen, Thunfisch darin für 10 Minuten marinieren. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Thunfisch scharf anbraten, innen sollte er roh bleiben. In einer separaten Pfanne schwarzen und weißen Sesam anrösten und in eine flache Schale geben. Nach dem Braten den Thunfisch darin wälzen und in fingerbreite Tranchen schneiden.

**Für die lila Chips:**

2 violette Kartoffeln  
 Salz, aus der Mühle  
 Frittieröl, zum Frittieren

Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in heißem Fett in der Fritteuse ca. 1 Minute ausbacken. Die Chips herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

- Für die Wasabi-Mayonnaise:** Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Rapsöl, Senf und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß emulgieren und danach mit Wasabi, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 1 Zitrone
  - 1 Ei
  - 10 g scharfer Senf
  - 10 g Wasabi, aus der Tube
  - 200 ml Rapsöl
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Wasser aufkochen und die Wachteleier ca. 2 Minuten darin wachsw weich kochen, abschrecken und pellen.
- 6 Kapernäpfel
  - 4 Wachteleier

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



**Nele Riemann**

## **Knusprige Jakobsmuscheln mit Erbsen-Wasabi-Püree und Mango-Pinienkern-Salsa**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die knusprigen Jakobsmuscheln:**

4 große, ausgelöste Jakobsmuscheln  
25 g Ghee  
2 Blätter Tiefkühl-Blätterteig  
1 Zweig Thymian  
20 g Sonnenblumenöl  
Meersalz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln abwaschen, trockentupfen und halbieren. Blätterteig mit Ghee bepinseln und Kreise in Größe der Jakobsmuscheln ausstechen. Jakobsmuschelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Ghee bepinseln und von beiden Seiten jeweils die ausgestochenen Blätterteige ankleben. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymianzweig dazugeben. Jakobsmuscheln von beiden Seiten etwa 20 Sekunden knusprig braten. Zum Schluss mit Meersalz würzen.

### **Für das Erbsen-Wasabi-Püree:**

150 g TK Erbsen  
50 ml Sahne  
2 g Wasabi-Paste  
2 g helle Misopaste  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und Erbsen darin kochen. Wasser abgießen und die Erbsen mit Sahne, Wasabi und Misopaste vermengen. Zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Mango-Pinienkern-Salsa:**

1 reife Mango  
1 große Tomate  
1 Limette  
1 Knoblauchzehe  
30 g Pinienkerne  
10 g Apfelessig  
5 g Honig  
1 Bund Koriander  
1 TL scharfe Chilisauce  
20 ml Olivenöl  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango schälen, Fruchtfleisch entlang des Kerns senkrecht herunter schneiden und fein würfeln. Tomaten waschen, die Haut abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und fein hacken. Pfanne auf dem Herd erhitzen und Pinienkerne von allen Seiten kurz anrösten. Mango- und Tomatenwürfel, Pinienkerne, Koriander sowie Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Apfelessig, Honig, Chilisauce, Olivenöl und Chiliflocken vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa kurz durchziehen lassen.

### **Für die Garnitur:**

1 Zweig Estragon  
1 Zweig Koriander

Estragon und Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Estragon und Koriander garnieren und servieren.



**Julian Mittler**

## **Vanille-Zimt-Garnelen mit Mango-Avocado-Tatar, gebratenem Queller und geröstetem Knoblauchbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Garnelen:**

8 küchenfertige Riesengarnelen  
1 Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
Vanille, aus der Mühle  
Zimtpulver, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Braten

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch abziehen, Chili entkernen, beides würfeln und in die Pfanne geben. Die Garnelen waschen, trockentupfen und in der Pfanne anbraten. Limette halbieren, Saft auspressen und in die Pfanne geben. Garnelen mit Vanille und Zimt abschmecken.

### **Für das Mango-Avocado-Tatar:**

1 Mango  
1 Avocado  
1 rote Zwiebel  
1 rote Peperoni  
2 kleine Gurken  
1 Limette  
20 g Honig  
2 Zweige Koriander  
20 ml heller Balsamicoessig  
40 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango und Avocado schälen, beides vom Kern befreien. Zwiebel abziehen, Peperoni und Gurken waschen. Alles fein würfeln und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl mit Limettensaft, Essig und Honig vermengen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und in das Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit Mango, Avocado, Zwiebel und Gurke vermengen.

### **Für das Knoblauchbrot:**

2 Scheiben Roggenbrot  
1 Knoblauchzehe  
1 EL getrockneter Bärlauch  
4 EL Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Knoblauch abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben. Das Brot halbieren und in der Pfanne von beiden Seiten anrösten.

Das Brot aus der Pfanne nehmen und mit Bärlauch bestreuen.

### **Für den gebratenen Queller:**

50 g Queller  
10 g Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Queller waschen und in der Pfanne kurz anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Gabriele vom Orde**

## **Thai-Kokossuppe mit Entenbrust, Austernpilzen und Sesam-Gebäck**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

- 400 g Entenbrust
- 1 rote Peperoni
- 2 Stängel Frühlingszwiebeln
- 300 g frische Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zweige Thai Basilikum
- 250 ml Kokosmilch
- 200 ml Geflügelfond
- 50 ml Fischsauce
- Rapsöl, zum Braten

Die Entenbrust waschen und trockentupfen. Die Haut abziehen und in feine Streifen schneiden. Peperoni längs halbieren und die Hälfte entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Einen Zweig zur Seite legen. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In derselben Pfanne nun Knoblauch- und Frühlingszwiebelscheiben mit den Peperoni vermengen und andünsten. 30 ml Fischsauce hinzufügen.

Kokosmilch mit Austernpilzen, Geflügelfond und gebratenem Entenfleisch dazugeben. Mit Zitronenabrieb verfeinern. Das Ganze bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln, ein Teil des Basilikums zugeben.

Die Haut der Entenbrust zum Schluss würfeln, ohne Öl braten und die Suppe damit garnieren.

Für die Schärfe ein Schälchen mit einem Chili-Dip zubereiten. Dafür die andere Peperonihälfte in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Den übrigen Zweig Thaibasilikum in Streifen schneiden. Mit 20 ml Fischsauce vermengen.

### **Für das Sesam-Gebäck:**

- 100 g Mehl
- 25 g schwarzer Sesam
- 2 g Backpulver
- Salz, aus der Mühle
- Öl, zum Frittieren

Das Mehl mit Backpulver, Salz und Sesam vermengen. 75 ml Wasser zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 6 mm dick ausrollen und mit einem scharfen Messer Plätzchen ausschneiden.

Das Öl in einem großen Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Plätzchen portionsweise vorsichtig ins Öl geben und goldbraun frittieren.

Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Herbert Fellingner**

## **Wildlachs-Ceviche mit Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Pfannenbrot:**

90 ml Milch  
25 g Butter  
150 g Weizenmehl  
½ TL Backpulver  
½ Bund Schnittlauch, zum Garnieren  
½ TL Salz  
Rapsöl, zum Braten

Die Milch in einem Topf erhitzen. Butter darin schmelzen. Mehl mit Backpulver und Salz vermengen und in die Milch geben. Anschließend solange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Teig in zwei gleichgroße Portionen teilen und auf bemehlter Oberfläche dünn ausrollen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1-2 Minuten anbraten bis sich Teigblasen bilden, einmal wenden. Schnittlauch hacken und zum Garnieren verwenden.

### **Für das Wildlachs-Ceviche:**

125 g Wildlachsfilet ohne Haut  
1 Knoblauchzehe  
4 Kirschtomaten  
1 Limette  
1 Zitrone  
1 rote Peperoni  
1 Schalotte  
1 Avocado  
¼ Bund Koriander  
20 ml Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken, mit einer Prise Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Das Öl unterrühren.

Das Lachsfilet abspülen, trockentupfen und 1 cm groß würfeln. Tomaten abspülen und vierteln. Limette und Zitrone jeweils eine Hälfte auspressen. Saft getrennt auffangen. Lachs, Tomaten, je 4 EL Limetten- und Zitronensaft mit dem Knoblauchöl gut verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken und für 15 Minuten kalt stellen.

Inzwischen die Peperoni abspülen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch auslösen und 1 cm groß würfeln. Peperoni, Schalotte und Avocado unter die Lachsmischung heben. Koriander abspülen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.