

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. September 2019** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Franz Xaver List

Paprika-Mango-Süppchen mit gebackenen Garnelen im Kokos-Panko-Mantel und Honig-Chili-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Spitzpaprika
 1 Mango
 2 rote Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 250 ml Sahne
 125 ml trockener Weißwein
 1 EL Tomatenmark
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise Chilipulver
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika waschen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Samen befreien und in kleine Würfel schneiden. Mango halbieren und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Tomatenmark in Öl anschwitzen.

Die gewürfelte Paprika und Mango dazugeben. 3 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze mit Sahne abrunden. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver abschmecken und pürieren.

Für die gebackenen Garnelen:

6 küchenfertige Riesengarnelen, mit Schwanz
 1 Ei
 50 g Kokosraspeln
 50 g Panko Paniermehl
 50 g Mehl
 Pflanzenöl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern, das Ei verquirlen. Panko und Kokosraspeln miteinander vermengen und in eine Schale geben.

Garnelen im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Panko-Kokos-Mischung wälzen. Danach in heißem Öl goldgelb ausbacken.

Für die Honig-Chili-Sauce:

3 EL griechischer Joghurt
 1 kleine rote Chilischote
 2 EL Sojasauce
 1 EL Honig
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote entkernen, klein schneiden und mit Joghurt, Honig, Sojasauce und Paprikapulver gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer kleinen Schüssel zum Gericht servieren.

Für die Garnitur:

30 g Feta
 1 Bund Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Feta zerbröseln.

Die Suppe in Suppenteller geben, mit Feta und Basilikumblätter garnieren und zusammen mit den Garnelen und der Sauce servieren.



Kaja Schlumm

Gratinierter Ziegenkäse mit Walnüssen, Kichererbsen-Avocado-Salat und selbstgebackenem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für den Ziegenkäse mit Walnüssen:

1 Rolle Ziegenkäse
4 TL Honig
10 Walnusskerne

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ziegenkäserolle in gleichmäßige Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick) und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit Honig bestreichen.

Die Walnusskerne mit 2 TL Honig mischen und in eine zweite Auflaufform geben. Den Ziegenkäse für ca. 12 Minuten backen, nach 4 Minuten die Walnüsse mit in den Ofen stellen.

Für den Salat:

1 Romanasalat
1 Avocado
200 g Kichererbsen aus der Dose
½ Granatapfel
1 Paprika

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Avocado entkerne und das Fruchtfleisch würfeln. Die Kichererbsen abtropfen lassen, kurz unter fließenden Wasser waschen und die Kerne aus der Granatapfel-Hälfte klopfen. Alles in einer Schüssel sammeln und miteinander vermengen.

Für das Dressing:

4 EL Sesamöl
1 TL Honig
½ Zitrone
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Eine halbe Zitrone auspressen. Das Öl mit Honig und Zitronensaft mischen und mit Chiliflocken und Salz abschmecken. Vorsichtig mit dem Salat vermengen.

Für das Baguette:

50 g getrocknete Tomaten, in Öl
200 g Mehl
15 g frische Hefe
½ TL Zucker
1 Zweig Rosmarin
grobes Salz, zum Bestreuen
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Wasser im Topf erwärmen. Mehl mit etwas Salz, Hefe, Zucker und 110 ml lauwarmem Wasser mischen und zu einem Teig kneten.

Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Beides in den Teig geben und gut verkneten. Daraus einen länglichen Laib formen.

Das Baguette mit Wasser bestreichen, nach Wunsch mit grobem Salz bestreuen und im Backofen 15-20 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lennard Behmann

Kürbis-Möhren-Suppe mit Bacon-Dattel-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Hokkaido-Kürbis
 100 g Möhren
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 Zitrone
 15 g Ingwer
 1 Bund Schnittlauch
 1 Zweig Basilikum
 200 ml Gemüsefond
 100 ml Sahne
 1 EL Butter
 1 Prise Zucker
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und eine Hälfte würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides leicht in Butter anschwitzen. Den Kürbis halbieren, von Kernen befreien und würfeln. Die Möhren schälen und ebenfalls kleinschneiden. Kürbis und Möhren in der Zwiebel-Ingwer Mischung mit anschwitzen, eventuell mehr Butter dazugeben.

Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz würzen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben und fein zu einer Suppe pürieren. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Suppe mit Zucker, Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in klein schneiden. Beim Anrichten die Suppe damit garnieren.

Für den Bacon-Dattel-Spieß:

6 Scheiben Schinkenspeck
 1 Knoblauchzehe
 12 getrocknete, entkernte Datteln
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schinkenspeckscheiben halbieren, die Datteln einzeln mit dem Speck umwickeln und mit Zahnstochern fixieren.

Das Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und in grobe Scheiben schneiden. Knoblauch in die Pfanne geben und mit den Dattelröllchen anbraten, bis der Speck knusprig gebräunt ist. Eventuell salzen und pfeffern. Zum Schluss die Zahnstocher entfernen und auf einem Spieß aufspießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Beate Rettberg

Knusper-Cornet mit Räucherlachs-Frischkäse, pochiertem Ei und Spinatsalat mit warmem Orangen-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Cornets:

2 Eier
100 g weiche Butter
100 g Mehl
1 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam
1 ½ EL Zucker
½ TL Salz

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Mehl, Zucker und Salz miteinander verrühren. Eiweiß unterheben und die weiche Butter nach und nach unterrühren. Den Teig mit Hilfe eines Teigschabers und einer runden Schablone von etwa 10 cm Durchmesser dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Die Sesamkörner auf den Teig streuen und im heißen Ofen etwa 3 Minuten backen. Gebäck aus dem Ofen nehmen, auf Hörnchen-Teigformen aufrollen und weiter backen, bis sie braun sind.

Für die Füllung:

200 g Räucherlachs
75 g Frischkäse
75 g Crème fraîche
2 Zitronen
4 EL Mayonnaise
2 Zweige Dill
½ Bund Schnittlauch
1 TL Forellenkaviar
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und die Zitronen auspressen. Schnittlauch abbrausen und in Röllchen schneiden. Räucherlachs gemeinsam mit Frischkäse, Schnittlauch, Crème fraîche, Zitronensaft und Mayonnaise zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel umfüllen und die Creme in die Hörnchen füllen. Dill abbrausen, trockenwedeln und die Hörnchen mit Forellenkaviar und Dill garnieren.

Für den Salat:

200 g Babyspinat
20 g Pinienkerne
1 Orange

Den Spinat waschen und trockenschütteln. Pinienkerne bei geringer Hitze ohne Fett hellbraun rösten. Die Orange schälen und filetieren.

Für das Orangen-Dressing:

100 ml Orangensaft
1 Knoblauchzehe
30 ml dunkler Balsamico
1 EL Dijonsenf
½ EL Sojasauce
1 EL brauner Zucker
1 Prise Zimt
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Für das Dressing Orangensaft, Balsamico, Senf, Sojasauce, Zimt, Zucker und eine halbe Knoblauchzehe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen, bis das Dressing leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat mit ein wenig Olivenöl beträufeln, das entstandene Dressing darüber träufeln und leicht vermischen. Den Salat mit Pinienkernen bestreuen und mit Orangenfilets garnieren.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
Essig, zum Pochieren
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. 3-4 Minuten pochieren. Anschließend vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen und etwas zurechtschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christina Weinreich

Saté Lilit: Balinesische Fischspieße vom Seelachs mit Limetten-Sojasauce und gegrillter Ananas

Zutaten für zwei Personen

Für die Spieße:

125 g Seelachsfilet, ohne Haut
 2 kleine rote Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 2 kleine rote Chilischoten
 1 cm Ingwer
 1 cm Kurkuma-Wurzel
 9 Zitronengrasstangen
 2 Kaffir-Limettenblätter
 40 ml Kokosmilch
 25 g ungesüßte getrocknete Kokosraspel
 1 TL Erdnussöl
 ½ TL brauner Zucker
 ½ TL Salz

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Ingwer schälen und fein hacken. Kaffir-Limettenblätter und das Innere einer halben Zitronengrasstange ebenfalls klein hacken. Kurkuma, Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Chili, Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras mit Kokosmilch in einem Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. In einer Pfanne die Paste einige Minuten bei geringer Hitze aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und mit einem Blickhacker klein hacken. Würzpaste und Kokosraspeln hinzufügen und zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Zitronengras auf ca. 15 cm kürzen und jeweils längs halbieren, so dass man 8 Spieße hat. Die Fischmasse in gleich große Kugeln teilen und jeweils eine Kugel um einen Zitronengrasstängel wickeln. Spieße in einer Grillpfanne in Öl goldbraun grillen.

Für die Limetten-Sojasauce:

½ Knoblauchzehe
 1 kleine rote Zwiebel
 1 kleine rote Chilischote
 2 EL Ketjap Manis
 1 Limette
 ½ TL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili, Zwiebeln und Knoblauch mit Ketjap Manis, Öl und Limettensaft vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die gegrillte Ananas:

1 Ananas
 1 kleine rote Chilischote
 1,5 EL Butter
 1 EL Honig
 ¼ TL Zimt

Ananas schälen, den Strunk entfernen und vier Scheiben abschneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen. Honig, Zimt und Chili einrühren. Ananas-Scheiben mit der Honig-Chili-Mischung vermengen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. grillen.

Für die Garnitur:

1 Bananenblatt
 1 Limette

Bananenblatt auf die Größe der Teller zuschneiden und jeweils auf einen Teller ein Blatt legen. Limette vierteln.

Jeweils vier Spieße mit zwei Scheiben Ananas auf einem Bananenblatt anrichten und mit Limettenvierteln garnieren. Dazu separat die Sauce reichen und servieren.