

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 24. September 2019 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Martin Szalkowski

Bachsaiibling mit mariniertem Rettich, Tomatensalat und Knoblauch-Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
200 g Bachsaiiblingsfilet mit Haut
100 g Mehl
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mehlieren und in einer Pfanne mit Rapsöl auf der Hautseite anbraten, dann wenden und kurz von der anderen Seite braten.



**PROFI
TIPP**

Wenn Sie Ihren Fisch mit der Haut zubereiten wollen, dann sollten Sie diese immer vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden und auch diese Seite zuerst anbraten. Durch das Einschneiden wird verhindert, dass sich das Fischfilet in der Pfanne wölbt.

Für den Rettich:
150 g Rettich
1 Zitrone
4 Radieschen
2 Zweige krause Petersilie
2 EL Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rettich putzen und schälen. Mit einem Sparschäler dünne Streifen herstellen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft mit Rapsöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rettich damit marinieren. Die Rettichstreifen vor dem Servieren ausdrücken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Radieschen waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Radieschen zum Schluss über die Rettichstreifen geben.

Für den Salat:
10 Cocktailtomaten
100 g Rucola
10 Zweige Schnittlauch
2 EL Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten putzen und vierteln. Rucola waschen und trockenschleudern. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Ringe schneiden. Tomaten, Schnittlauch und Rucola vermengen. Aus Öl und Zucker eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Für das Baguette:
2 Scheiben Ciabatta
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Rösten

Knoblauch abziehen. Brot mit Knoblauch einreiben und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephanie Rogler

Zweierlei vom Kürbis: Kürbissuppe und Kürbis-Chutney mit Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Muskatkürbis
1 Knoblauchzehe
8 cm Ingwer
75 ml Sahne
25 g Butter
375 ml Gemüsefond
2 EL Kürbiskernöl
1 Vanilleschote
½ TL Zimtpulver
1 EL Currypulver
1 Prise Ingwerpulver
Salz, aus der Mühle

Den Kürbis schälen, in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin etwa 20 Minuten garen. Währenddessen Knoblauch abziehen und halbieren. Den Ingwer schälen. Beides in einen Teebeutel geben. Beiseite stellen. Sahne und Currypulver zum Kürbis geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark und ½ TL Zimt unter die Suppe rühren. Den Teebeutel mit Ingwer und Knoblauch in die Suppe hängen und für einige Minuten darin ziehen lassen. Den Beutel entfernen und schließlich die Butter untermixen. Alles mit Salz und Ingwerpulver abschmecken. Vor dem Servieren Kürbiskernöl über die Suppe träufeln.

Für das Chutney:

500 g Muskatkürbis
5 EL Balsamico Bianco
3 EL scharfe Chilisaucе
2 EL süße Chilisaucе
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
1 Sternanis
4 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis schälen, vierteln und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen, den Zucker hineingeben und karamellisieren. Mit Essig ablöschen und salzen. Schließlich Gewürznelken, Lorbeerblatt, Sternanis, beide Chilisaucе und den Kürbis mit in die Pfanne geben und alles für ca. 4-5 Minuten weich garen. Das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

160 ml Milch
50 g Butter
2 EL schwarzer Sesam
300 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
½ TL Zucker
1 EL Speiseöl
1 TL Salz

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Milch und flüssige Butter vermengen und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in 4 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen. Mit schwarzem Sesam bestreuen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeden Fladen bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcello Ciarrettino

Champignon-Sherry-Suppe und gefüllte Zucchini-Röllchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Champignon-Suppe:

500 g weiße Champignons
50 g getrocknete Steinpilze
100 g Speckwürfel
2 Zwiebeln
500 ml Sahne
100 ml Sherry
100 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsesfond
1 Prise Zucker
Muskatnuss, zum Reiben
Butter, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Champignons putzen und von ihren Stielen befreien. 400 g der Champignons im Ganzen in einen Topf geben und erst ohne Fett scharf anbraten. Danach die Butter hinzugeben und die Champignons andünsten. Zwiebeln abziehen und würfeln. Champignons etwas zur Seite schieben und die Zwiebeln sowie getrocknete Pilze auf die freie Fläche geben. Mit einer Prise Zucker karamellisieren.

Danach die Zwiebeln und Champignons vermischen und gemeinsam garen. Alles mit Weißwein ablöschen, dann Gemüsesfond hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. 10 Minuten kochen lassen. Dann Sherry hinzugeben.

In einem zweiten Topf die restlichen Champignons mit Speckwürfel scharf anbraten und kurz vor dem Servieren über die Suppe geben.



**PROFI
TIPP**

Getrocknete Pilze haben besonders viel Aroma und verleihen jedem Gericht einen intensiven Pilzgeschmack. Für diese Suppe die perfekte Ergänzung zu den frischen Pilzen.

Für die Zucchini-Röllchen:

1 Zucchini
½ rote Paprika
100 g Rucola
6 Cherrytomaten
4 Datteln (entsteint)
1 EL Pinienkerne
100 g Frischkäse
1 kleines Bund Schnittlauch
½ TL Currypulver
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen und mit einem Hobel in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini-Streifen auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten putzen. Schnittlauch abbrausen und trocken wedeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend hacken. Datteln ebenfalls hacken. Frischkäse mit Paprikawürfeln, Pinienkernen, Datteln und dem Currypulver vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf die gebratenen Zucchini-Streifen streichen. Rucola darauf platzieren, zu kleinen Röllchen aufrollen und jeweils mit einem Schnittlauchhalm zusammen binden und auf einen Spieß stecken. Röllchen mit Tomaten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Eberl

Selbstgemachte Tortilla-Chips mit lauwarmem Mango-Tomaten-Salat, Guacamole und Sour Cream

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortilla-Chips:

200 g Maismehl
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Das Maismehl und ½ Teelöffel Salz mit 165 ml kochendem Wasser vermengen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Zunächst mit einer Gabel, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Nudelholz zwischen zwei Backpapieren ausrollen. Das obere Backpapier abnehmen und mit einem Messer rautenförmige Chips aus dem Teig schneiden. Die Chips nach und nach in einer heißen Fritteuse ausbacken. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Schluss mit Salz und Paprikapulver würzen.

Für den Mango-Tomaten-Salat:

1 reife Mango
10 Kirschtomaten
2 Schalotten
1 kleine grüne Peperoni
1 Bund Basilikum
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in Streifen schneiden. Peperoni waschen, trockentupfen und halbieren. Von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Mangowürfel für 3-5 Minuten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren und Tomaten sowie Basilikum, Peperoni hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 3 Minuten dünsten.

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
1 Zitrone
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocado zusammen mit 2 TL Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken. Guacamole mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sour Cream:

1 Knoblauchzehe
2 EL Frischkäse mit Joghurt
2 EL Magerquark
2 EL Crème fraîche
2 EL Saure Sahne
2 EL heller Balsamico
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Frischkäse, Quark, Crème fraîche, Saure Sahne und Essig vermengen. Schnittlauch und Knoblauch unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Hofmann

Geflämmter Lachs mit pochiertem Ei und Gurkensalat mit Honig-Senf-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:
 2 Lachsfilets à 100 g (ohne Haut)
 1 Zitrone
 1 Orange
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen und trockentupfen. Zitrone und Orange halbieren. Den Saft einer halben Zitrone und einer halben Orange auspressen. Den Fisch mit Zitronen- und Orangensaft marinieren, in Tranchen schneiden und kurz vor dem Servieren flämmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Ei:
 2 Eier
 2 EL Essig
 Fleur de Sel, zum Würzen

Wasser in einem Topf erhitzen. Essig hinzugeben. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Eier nacheinander in eine Tasse geben, langsam in das Wasser gleiten lassen und mit einer Suppenkelle auffangen. Die Eier nacheinander für ca. 3 bis 4 Minuten pochieren. Aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eier mit Fleur de Sel würzen.



PROFI TIPP

Achten Sie bei der Zubereitung von pochierten Eiern darauf, dass das Wasser nicht kocht, sondern nur siedet. Außerdem sollten Sie Essig mit in das Wasser geben und kurz vor dem Pochieren einen Strudel mithilfe eines Löffels erzeugen – so gelingt auch Ihnen das perfekte Ei!

Für den Gurkensalat:
 1 Salatgurke
 1 kleine Zwiebel
 1 Zitrone
 1 EL weißer Balsamico
 2 TL mittelscharfer Senf
 2 TL Waldblüten-Honig
 1 Zweig Dill
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, schälen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Balsamico, Senf, Honig, gehacktem Dill, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gurkenstückchen und Zwiebeln mit der Vinaigrette vermengen.

Für die Garnitur:
 2 Zweige Dill
 2 Zweige krause Petersilie

Dill und Petersilie abrausen, trockenwedeln und das Gericht damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.