



## | Die Küchenschlacht - Menü am 15. September 2015 | „Vorspeisen“ Horst Lichter

**Vorspeise: „Lauwarmer Linsensalat mit Sucuk und Gewürzfladen“ von Bernd Möller**

### Zutaten für zwei Personen

#### *Für den Linsensalat:*

2 Ringe	Parmak-Sucuk
200 g	rote Linsen, getrocknet
200 g	reife Tomaten, schnittfest
1	Salatgurke
2	unbehandelte Zitronen
1	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	krause Petersilie
1/2 Bund	Minze
50 ml	Olivenöl
50 ml	dunkler Balsamico
1	rote Chilischote, klein
	Baharat, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Gewürzfladen:*

100 g	Mehl
3 EL	Olivenöl
2 EL	Schwarzkümmelsaat
	Kümmel, im Ganzen, zum Abschmecken
	Fleur de Sel

### Servierringe

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Linsen abwaschen, in gesalzenem Wasser und mit einem Schuss Balsamico (im Verhältnis 1:3) für elf Minuten garen.

Für den Gewürzfladen das Mehl mit etwas Wasser, dem Olivenöl, etwas Kümmel und Fleur de Sel zu einer homogenen Masse kneten und kurz ruhen lassen.

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Gurke von den Enden befreien, schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und ebenfalls sehr klein würfeln.



Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Fladenteig ausrollen, zwei runde Fladen ausstechen, mit der Schwarzkümmelsaat, Kümmel und Fleur de Sel bestreuen und für zehn Minuten in den Ofen geben.

Die Sucuk von der Haut befreien, in dünne Streifen schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten und anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Zitronen halbieren und auspressen. Den Joghurt glatt rühren und mit etwas Zitronensaft und Salz leicht abschmecken.

Die Linsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Das restliche Gemüse ebenfalls hinzugeben und alles vermengen. Die Minze fein hacken und unter das Gemüse heben.

Aus dem restlichen Olivenöl und Balsamico und dem restlichen Zitronensaft eine Vinaigrette aufschlagen, mit Baharat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette mit dem Gemüse vermengen, nochmals abschmecken und ziehen lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken.

Den lauwarmen Linsensalat mit der Sucuk und dem Gewürzfladen auf Tellern anrichten, mit dem Joghurt und der Petersilie garnieren und servieren.



## **Vorspeise: „Pho bò mit knusprig gebackenen Wan Tan“ von Ellen Hunt**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Pho bò:*

100 g	Rinderfilet
250 g	Ochsenschwanz
50 g	Shiitakepilze, frisch
20 g	Shiitakepilze, getrocknet
20 g	Ingwer
6	Gojibeeren
1 Bund	Lauchzwiebeln
1	Staudensellerie
1	Karotte
100 g	Sojasprossen
100 g	Reisbandnudeln
1 Bund	Koriander
1 Bund	Thai-Basilikum
2	Chilischoten
500 ml	Rinderfond
10 ml	Fischsauce
10 ml	Sojasauce
10 ml	Tomatenmark
1 TL	Zucker
	Öl, zum Anbraten

#### *Für die WanTan:*

6 Blätter	WanTan-Teig
1	Ei
	Butterschmalz, zum Anbraten

#### [Leinentuch zum Passieren](#)

### **Zubereitung:**

Die Lauchzwiebeln, die Karotte und den Staudensellerie putzen und zerkleinern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebeln, die Karotte und den Staudensellerie mit dem Ochsenschwanz in der Pfanne anschwitzen. Mit kaltem Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und zerkleinern. Den Ingwer, die Chilischote, die Gojibeeren, die getrockneten Shiitake, die Fischsauce, die Sojasauce und den Zucker hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Den Koriander und das Basilikum klein schneiden. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben aufschneiden. Den Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen und die Reisbandnudeln darin garen. Anschließend den Rinderfond in eine Schüssel abgießen und damit die Sojasprossen übergießen. Nach zwei Minuten erneut abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Shiitake putzen, zerkleinern und darin anbraten. Die Brühe durch ein mit einem Leinentuch ausgelegtes Sieb abschütten.



Die Hälfte des Ochsenschwanzes, der Lauchzwiebeln, der Sellerieknolle und der Shiitaki-Pilze zerkleinern und auf den WanTan-Teig geben. Das Ei aufschlagen, trennen und mit dem Eiweiß die Seiten des Teigs verkleben. Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen und den gefüllten Teig in der Pfanne ausbacken.

Die Phở bò mit den knusprig gebackenen Wan Tan auf Tellern anrichten, mit dem Eigelb, den Rinderfiletscheiben, den restlichen Kräutern und den gebratenen Shiitaki-Pilzen garnieren und servieren.



## **Vorspeise: „Kürbissuppe mit Flammkuchen“ von Sarah Grosch**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Kürbissuppe:*

300 g	Hokkaidokürbis
200 g	Karotten
1	Zwiebel
1 Knolle	Ingwer, 5 cm
1	Zitrone
2 EL	Butter
500 ml	Gemüsefond
200 ml	Kokosmilch
	Currypulver, zum Abschmecken
	Sojasauce, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Flammkuchen:*

125 g	Mehl
5 g	Hefe
150 g	Hokkaidokürbis
1	rote Zwiebel
1	Apfel, säuerlich und fest
50 g	Ziegenfrischkäse
50 ml	Buttermilch
50 g	Schmand
2 EL	Honig
50 g	Walnüsse
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

½	Hokkaidokürbis
---	----------------

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Flammkuchen die Hefe zerbröseln und in vier Esslöffeln warmem Wasser auflösen. Mit dem Mehl, dem Salz, der Buttermilch und dem Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend in kleine Portionen teilen, dünn ausrollen und auf ein Backblech legen. Den Schmand und den Ziegenfrischkäse mischen und auf den Teig streichen.



Für die Suppe die Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit der Butter andünsten. Den Kürbis schälen, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Karotten und den Ingwer ebenfalls schälen, klein schneiden und gemeinsam mit den Zwiebeln und dem Kürbis anbraten. Anschließend mit dem Gemüfefond ablöschen und 20 Minuten kochen lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren und mit Sojasauce, Currypulver, Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für den Flammkuchen den Kürbis und den Apfel entkernen und in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Walnüsse grob hacken und die Nadeln des Rosmarins abzupfen.

Den Kürbis, die Äpfel, die Zwiebel und den Rosmarin auf die Schmand-Ziegenkäse-Mischung verteilen und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Backofen für acht Minuten backen.

Für die Garnitur den halben Hokkaidokürbis aushöhlen.

Die Kürbissuppe im hohlen Hokkaidokürbis anrichten, mit dem Flammkuchen anrichten und servieren



**Vorspeise: „Geräucherter Lachs und Knoblauch-Scampi-Spieß mit Reibekuchen und Kräuterquark“ von Michael Schumacher**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Lachs:*

150 g            geräucherter Lachs, in Scheiben

*Für den Scampi-Spieß:*

6                Riesengarnelen, küchenfertig  
1                Zitrone  
2 Zweige      glatte Petersilie  
2 Zehen        Knoblauch  
                  Olivenöl, zum Anbraten  
                  edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken  
                  Salz, aus der Mühle  
                  schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Reibekuchen:*

400 g           festkochende Kartoffeln  
2                Eier  
1 EL            Mehl  
1                Zwiebel  
                  neutrales Öl  
                  Salz, aus der Mühle  
                  schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Kräuterquark:*

250 g           Magerquark  
1                Zwiebel, klein  
1 Zehe         Knoblauch  
½                Zitrone  
½ Bund        Petersilie  
½ Bund        Kerbel  
½ Bund        Dill  
2 EL            Olivenöl  
                  Zucker, zum Abschmecken  
                  Salz, aus der Mühle  
                  schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Garnitur:*

1 Zweig        Petersilie



## Zubereitung

Für den Scampi-Spieß die Garnelenköpfe abtrennen, am Rückgrat aufschneiden und entdarmen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und zerhacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen fünf Minuten darin anbraten. Nach drei Minuten den Knoblauch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Die Petersilie zu den Garnelen geben, verteilen und die Garnelen aus der Pfanne nehmen. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Garnelen geben.

Für die Reibekuchen die Kartoffeln schälen und die Zwiebel abziehen. Mit einer feinen Reibe zerkleinern. Die Eier aufschlagen und mit dem Mehl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles miteinander verrühren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Aus dem Teig kleine Reibekuchen formen, diese in die Pfanne geben und die Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Petersilie, den Kerbel und den Dill waschen und trocken schleudern. Die Blätter abzupfen und jeweils zwei Drittel fein hacken und den Rest zur Seite stellen. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Den Magerquark mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, der Petersilie, dem Kerbel, dem Dill, der Zwiebel und dem Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

Den geräucherten Lachs und den Knoblauch-Scampi-Spieß mit dem Reibekuchen und dem Kräuterquark auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.



## **Vorspeise: „Zweierlei polnische Piroggen mit Rucola und Kräutersauce“ von Ursula Blocksiepen**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Teig:*

500 g Mehl

#### *Für die Spitzkohl-Champignon-Füllung:*

1 Spitzkohl  
200 g weiße, große Champignons  
1 Zwiebel  
1 Ei  
3 Zweige Thymian  
Rapsöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Hackfleisch-Füllung:*

150 g Hackfleisch, Rind  
1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
1 Ei  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kräutersauce:*

100 g Mehl  
1 Zitrone  
100 g Butter  
300 ml Sahne  
500 ml Gemüsefond  
½ Bund Dill  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Kerbel  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Rucolasalat:*

1 Bund Rucola  
1 Schalotte  
2 Zehen Knoblauch  
6 Kirschtomaten  
50 ml weißer Balsamico  
150 ml Rapsöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



## Zubereitung

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Teig das Mehl mit 200 Millilitern heißem Wasser verkneten und mit einer Teigrolle dünn ausrollen. Anschließend 14 Zentimeter große Kreise ausstechen.

Für die erste Füllung die Zwiebel abziehen und zusammen mit den Champignons fein würfeln. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebel sowie die Champignons darin dünsten. Den Spitzkohl putzen, vom Strunk befreien, die äußeren Blätter ablösen, in sehr feine Streifen schneiden und im Salzwasser blanchieren. Anschließend abtropfen und unter die Zwiebeln sowie Champignons rühren. Den Thymian sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Abschließend mit dem Ei binden und beiseite stellen.

Für die Hackfleisch-Füllung die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Blättern der Petersilie fein hacken. Anschließend mit dem Hackfleisch sowie dem Ei vermengen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Teigkreise abwechselnd mit den abgekühlten Massen füllen und zu Maultaschen formen. Anschließend die geformten Taschen im Salzwasser bei mittlerer Hitze für vier Minuten garen.

Für den Rucolasalat eine Vinaigrette aus dem Rapsöl, dem weißen Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer herstellen und den Rucola marinieren. Die Schalotte sowie den Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit den halbierten Kirschtomaten untermischen.

Für die Kräutersauce die Butter in einer Pfanne schmelzen und mit dem Mehl eine Schwitze herstellen. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und die Sahne zugießen. Alles kurz aufkochen lassen, die gehackten Kräuter unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Die zweierlei polnischen Piroggen mit dem Rucola und der Kräutersauce auf Tellern anrichten und servieren.