

| Die Küchenschlacht - Menü am 23. Juni 2015 |

„Vorspeisen“ Nelson Müller



Vorspeise: „Reiswaffel-Tatar mit veganem Eigelb“ von Merle-Marie Forstmann

Zutaten für zwei Personen

Für das Tartar:

6 Reiswaffeln
25 g Tomatenmark
25 g Albaöl
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Zehe Knoblauch
½ Zwiebel
2 TL Kapern
gemahlener Kümmel, zum Würzen
Selleriesalz, zum Würzen
Muskatnuss, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das vegane Eigelb:

11 g Eigelbersatzpulver
1 gestr. TL Calciumchlorid

Für die Garnitur:

2 Scheiben Vollkorntoast
½ Bund Schnittlauch
1 EL Albaöl

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Die Kapern ebenfalls sehr fein hacken. Die Reiswaffeln in eine Schüssel bröseln und 120 Milliliter lauwarmes Wasser darüber gießen. Anschließend die fein gehackten Zutaten und das Tomatenmark, das Albaöl, den Senf und das Paprikapulver hinzugeben und alles vermengen. Schließlich alles mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Selleriesalz und Kümmel abschmecken. Das Ganze ordentlich ziehen lassen.

Für das vegane Eigelb die Eigelbzubereitung und 250 Milliliter Wasser in einen Rührbecher geben und gründlich mit einem Stabmixer durchmischen. Das Calciumchlorid in 300 Millilitern Wasser auflösen. Eine Schale mit purem Wasser bereitstellen. Den Eierbecher mit der Calciumchloridlösung ausschwenken.

Eine Eigelbgroße Menge vom Eigelbersatz hineingießen und vorsichtig mit einem Teelöffel so viel Calciumchloridlösung am inneren Rand des Eierbeckers herunterlaufen lassen, bis das Eigelb darin schwimmt. Vorsichtig etwas schwenken, anschließend das Eigelb auf die Finger gleiten lassen und in das klare Wasser geben.



Den Schnittlauch in feine Ringe scheiden. Den Toast in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Tartar mit Hilfe des Servierings auf Tellern anrichten, dabei eine kleine Mulde für das Eigelb hinein drücken. Das Eigelb mit den Fingern darauf setzen und alles mit fein gehacktem Schnittlauch bestreuen. Abschließend mit etwas Albaöl beträufeln und servieren.



Vorspeise: „Jakobsmuscheln mit karamellisiertem Blumenkohlpüree und Wildkräutersalat“ von Philipp Frost

Zutaten für zwei Personen

Für den Wildkräutersalat:

300 g	Wildkräutermischung
2 TL	mittelscharfer Senf
2 EL	Marillen-Essig
1 EL	flüssiger Honig
2 EL	Pflanzenöl
4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das karamellierte Blumenkohlpüree:

1 Kopf	Blumenkohl
5 EL	Zucker
100 ml	Sahne
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Jakobsmuscheln:

3	Jakobsmuscheln
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Butter
3 Zweige	Thymian
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Scheibe	Schwarzbrot
-----------	-------------

Zubereitung

Für das karamellierte Blumenkohlpüree den Zucker in einem Topf auflösen. Den Blumenkohl klein schneiden und im Zucker karamellisieren. Anschließend mit 30 Milliliter Wasser ablöschen, mit der Sahne aufgießen und zugedeckt köcheln lassen.

Für den Wildkräutersalat die Salatblätter waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Aus dem Senf, dem Honig, dem Marillen-Essig, dem Pflanzenöl, dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.

Den Blumenkohl durch ein Sieb geben und dabei die Sahne auffangen. Anschließend den Blumenkohl pürieren. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die aufgefangene Sahne kann nach Belieben hinzugefügt werden, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.



Für die Jakobsmuscheln den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Muscheln putzen und mit dem Thymian sowie dem Knoblauch in die Pfanne geben und scharf in Olivenöl sowie der Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur das Schwarzbrot halbieren und in einer Pfanne ohne Fettzugabe knusprig grillen.

Die Jakobsmuscheln mit dem karamellisierten Blumenkohlpüree und dem Wildkräutersalat auf Tellern anrichten, mit dem Brot garnieren und servieren.



Vorspeise: „Mango-Feldsalat mit Hähnchenbrust und selbstgemachtem Brötchen“ von Margret Duensing

Zutaten für zwei Personen

Für den Mango-Feldsalat und das Dressing:

1	Mango
100 g	Feldsalat
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Akazienhonig
1 EL	mittelscharfer Senf
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Kerbel
½ Bund	Dill
4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Hähnchenbrust:

150 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Butter
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Brötchen:

300 g	Mehl
75 g	Zucker
3 TL	Backpulver
3 TL	Vanillezucker
6 EL	Milch
150 g	Quark
6 EL	Sonnenblumenöl
	Sesamkörner, zum Bestreuen

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen alle Zutaten zu einem Teig verkneten, zu kleinen Kugeln formen, mit Sesam bestreuen und im Backofen auf einem gefetteten Blech zehn Minuten hellbraun backen.

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl sowie der Butter durchbraten und anschließend in kleine Streifen schneiden.

Für den Mango-Feldsalat die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Feldsalat waschen, gut abtropfen lassen und von den Enden befreien. Für das Dressing den Knoblauch abziehen sowie hacken und zusammen mit dem Senf, dem Honig und dem Olivenöl verrühren. Die Blätter der Kräuter abzupfen, kleinhacken und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Hähnchenbrust mit dem Mango-Feldsalat, dem Dressing und dem selbstgemachten Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Fruchtiger Feldsalat mit Speck, Feigen, karamellisierten und Tomaten-Filoröllchen“ von Günter Kurz

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

6 Scheiben	Frühstücksspeck
100 g	Feigen
200 g	Feldsalat
1	Granatapfel
50 g	Walnüsse
1 EL	Honig
1 EL	mittelscharf Senf
150 ml	Gemüsefond
4 EL	Walnussöl
2 EL	Himbeeressig
1 EL	Zucker
	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Filo-Röllchen:

150 g	Filoteig
125 g	getrocknete Tomaten, in Öl
1	gelbe Paprikaschote
200 g	Fetakäse
100 g	Butter
200 ml	Crème fraîche mit Kräutern
1 TL	Speisestärke
1 EL	Semmelbrösel
	weiche Butter, zum Bestreichen
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Filo-Röllchen die Butter zerlassen und die Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit der Paprika, den Tomaten und der Butter vermengen. Die Crème fraîche und die Stärke unterrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigscheiben halbieren, mit Butter bestreichen, einen Esslöffeln Füllung auf die Teigblätter geben, an den Rändern einen Zentimeter freilassen und den Rand über die Füllung schlagen. Anschließend aufrollen, die Röllchen auf ein Backblech legen, mit Butter bestreichen und mit Semmelbrösel bestreuen. Anschließend für etwa 15 Minuten in den Backofen geben.

Für den Salat den Granatapfel teilen und mit einem Löffel die Kerne auslösen. Die Feigen vierteln. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten. Den Speck in Rapsöl kross anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Die Walnüsse mit dem Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Aus dem Honig, dem Senf, Walnussöl, Gemüsefond und Essig ein Dressing herstellen. Die Granatapfelkerne und die Feigen über den Salat verteilen, dann das Dressing nach Bedarf dazu geben und das Ganze gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Filo-Röllchen mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit den Walnüssen und dem Speck garniert servieren.



Vorspeise: „Pesto-Crêpe-Taler mit Champignon-Füllung auf Rucola-Tomaten-Salat“ von Patrick Gruf

Zutaten für zwei Personen

Für die Champignon-Füllung:

½ Bund Rucola
150 g Champignons
1 Zwiebel
100 g Fetakäse
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pesto-Crêpes:

2 Eier
200 ml Milch
110 g Mehl
2 EL Basilikumpesto
2 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Für den Salat und das Dressing:

½ Bund Rucola
8 Cherrytomaten
3 EL Orangensaft
2 EL Olivenöl
1 Zitrone
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Pilzfüllung den Rucola waschen, trocken schleudern und die Hälfte grob hacken. Die Pilze putzen und vierteln. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Fetakäse zerbröseln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa sieben Minuten braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.

Für die Crêpes die Eier mit dem Mehl und der Milch sowie dem fertigen Pesto und einer Prise Salz zu einem glatten Teig vermengen und etwa fünf Minuten ruhen lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und darin aus dem Teig Crêpes ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warmhalten.



Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Orangensaft und dem Zitronensaft eine Vinaigrette erstellen und diese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Salat die Cherrytomaten waschen, trockentupfen und vierteln und mit dem Rucola auf Tellern anrichten.

Die Pilze nochmals erhitzen und den Fetakäse beimengen. Sobald die Masse sämig wird den gehackten Rucola unterrühren und das ganze abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus den Crêpes etwa fünf Zentimeter große Kreise ausstechen. Nun schichtweise ein Crêpe mit der Pilzmischung belegen, ein weiteren Crêpe obendrauf geben. Diesen Vorgang etwa zwei Mal wiederholen. Abgeschlossen wird mit einer Tomate.

Den Rucolasalat mit dem Dressing beträufeln und die Crêpetaler auf dem Salat anrichten und servieren.