

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Mai 2023**▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Christine Weiland**

**Lachstatar mit Avocado und Mango, Teriyaki-Sauce und knusprigen Zwiebelringen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Teriyaki-Sauce:**

150 ml Sojasauce  
 150 ml Mirin  
 2 EL Akazienhonig

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Sojasauce mit Mirin und Akazienhonig in einem kleinen Topf aufkochen lassen und einreduzieren, bis die Sauce dicklich wird.

**Für das Tatar:**

200 g Lachsfilet ohne Haut  
 (Sushiqualität)  
 1 reife Avocado  
 1 reife Mango  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 1 rote Zwiebel  
 1 rote Chilischote  
 4 Zweige Koriander  
 3 EL dunkles Sesamöl  
 Salz, aus der Mühle

Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. Fein würfeln. Avocado und Mango halbieren, entsteinen und schälen. Fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Lachs, Avocado, Mango, Zwiebeln, Chili und Koriander miteinander vermengen, mit Salz würzen und mit Sesamöl und Teriyaki-Sauce abschmecken.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

**Für Zwiebelringe:**

2 rote Zwiebeln  
 150 g Tempuramehl  
 250 ml Mineralwasser  
 1 EL schwarzer Sesam  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in dickere Scheiben schneiden. Leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen, dann trockentupfen. Tempuramehl mit Wasser und Sesam zu einem dicken Teig verrühren. Zwiebelringe durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und in Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

1 Handvoll Feldsalat

Salat waschen, Wurzeln entfernen und trockenschleudern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ardeshir Sepher Maleky**

## **Kashke Bademjan: Persischer Auberginen-Dip mit Minzöl und Lavash**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Auberginen-Dip:**

4 kleine Auberginen  
2 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
30 g Walnüsse  
3 EL Kashk, aus dem Glas  
2 EL getrocknete Minze  
2 TL Kurkuma  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Auberginen waschen, schälen, in Scheiben schneiden und zum Entwässern mit Salz bestreuen. Mit einem Küchentuch abtupfen und in einer großen Pfanne mit Öl anbraten. Zwiebeln abziehen und in kleine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer anderen Pfanne Zwiebeln in Öl andünsten. Walnüsse zerkleinern und mit Knoblauch zusammen zu den Zwiebeln geben. Mit getrockneter Minze, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Einen Teil Zwiebeln vor der Weiterverarbeitung herausnehmen für die Dekoration. Restliche Zwiebeln mit Aubergine und Walnüssen in einen Mixer geben, pürieren und zurück in die Pfanne geben, Kashk unterheben und weitere 5 Minuten auf niedriger Temperatur braten.

### **Für das Minzöl:**

3 EL getrocknete Minze  
100 ml neutrales Pflanzenöl

In einer Pfanne Öl erwärmen und getrocknete Minze einrühren. Bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten ziehen lassen.

### **Für das Lavash-Brot:**

250 g Mehl, Type 405  
Mehl, zum Ausrollen  
25 g Butter  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige glatte Petersilie  
½ TL Salz

250 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Mehl mit Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Kochendes Wasser in das Mehl gießen, mit einem Kochlöffel vermischen, danach mit den Händen weiter kneten. In 4 Portionen aufteilen und jede auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu einem Fladen dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl von jeder Seite ca. eine Minute backen. Knoblauch abziehen und pressen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und Knoblauch hinzugeben. Anschließend auf das noch warme Brot streichen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über das Brot geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Anton Zimmermann**

## **Dinkelsalat mit Joghurt-Orangen-Dressing und gerösteten Karotten**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Dinkelsalat mit:**

150 g abgeschliffenen (Koch-)Dinkel  
½ TL Salz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Dinkel-Graupen in gesalzenem Wasser kochen, bis sie innen bissfest und außen weich sind. Dann durch ein Sieb abgießen.

### **Für die gerösteten Karotten:**

3 kleine gelbe Karotten mit Grün  
3 kleine lila Karotten mit Grün  
2 kleine orangene Karotten  
½ Zitrone, Saft & Frucht  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 TL Zucker  
Olivenöl, zum Braten

Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Karottengrün bis auf 1 cm abschneiden und für das Dressing verwenden. Karotten gut waschen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte halbieren und Knoblauch mit einem Messer andrücken. Beides in die Pfanne geben und andünsten. 2 gelbe und lilane Karotten dazu geben. Halbe Zitrone auspressen und 1 Spritzer für orangene Möhren beiseitestellen. Restlichen Saft und Zitronenhälfte selbst in Pfanne geben. Alles kurz anbraten, dann in der Pfanne für 15 Minuten in den Ofen geben. Verbleibende gelbe und lila Karotten mit einem Hobel dünn schneiden und in kaltem Wasser lagern bis zum Anrichten. Orangene Karotten schälen und in daumengroße Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butter, Zucker und etwa 50 ml Wasser (Karotten sollen zur Hälfte bedeckt sein) garen, bis das Wasser verdampft ist und eine Glasur um die Karotten entstanden ist. Pfanne bei mittlerer Hitze gelegentlich schwenken bis Karotten gar sind.

### **Für das Joghurt-Orangen-Dressing:**

1 Orange, Saft & Abrieb  
½ Zitrone, Saft  
70 g griechischer Joghurt  
1 kleine Schalotte  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken, ebenso das gewaschene Karottengrün von den Möhren. Beides mit Joghurt mischen. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft von Orange und einer halben Zitrone auspressen. Joghurt mit Zitrusaft, Orangenabrieb, Pfeffer und Salz abschmecken. Dann mit Dinkel mischen und etwas einziehen lassen.

### **Für die Garnitur:**

1 Orange  
½ Beet Kresse  
Essbare Blüten, zum Dekorieren

Orange filetieren. Gericht mit Orangenfilets, Kresse und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Laura Steinkopf**

## **Rinder-Tataki mit gebratenem Thai-Spargel, frittierten Glasnudeln und Mango-Curry-Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rinder-Tataki:**

150 g Rinderfilet, Raumtemperatur  
20 g hellen Sesam  
20 g schwarzen Sesam  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL Sesamöl  
Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer Grillpfanne heiß werden lassen. Rinderfilet von allen Seiten ca. 30 Sekunden scharf anbraten. Danach für 2-3 Sekunden in Eiswasser abschrecken damit der Garprozess unterbrochen wird. Fleisch mit Küchenkrepp trockentupfen und 10-15 Minuten ruhen lassen. Mit Sesamöl dünn bepinseln und leicht von allen Seiten salzen. Schwarzen und hellen Sesam mischen und Rindfleisch von allen Seiten darin wenden. Mit einem scharfen Messer in ca. 3-5 mm dicke Scheiben schneiden.

### **Für die Mango-Curry-Mayonnaise:**

½ reife Mango  
1 Ei, Gr. M  
½ TL mittelscharfer Senf  
½ EL rote Currypaste  
½ TL Currypulver  
1 Msp. brauner Zucker  
3 EL Weißweinessig  
125 ml Erdnussöl  
Salz, aus der Mühle

Mango schälen, entsteinen und in feine Würfel schneiden. Ei trennen. Hälfte der Mangowürfel, Eigelb, 1 ½ EL Essig, Senf, Currypaste, Currypulver und Zucker in einem schmalen, hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Unter ständigem Pürieren das Erdnussöl langsam eingießen. Mit Salz und Essig abschmecken.

Mayonnaise in eine Portionierflasche füllen.

Restlichen Mangowürfel für spätere Dekoration zur Seite stellen

### **Für den gebratenen Thai-Spargel:**

150 g Thaispargel  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Thaispargel waschen, abtropfen lassen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel scharf anbraten. Mit Salz abschmecken.

### **Für die frittierten Glasnudeln:**

30 g Glasnudeln  
200 ml neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Glasnudeln mit einer Schere in etwa 8 cm lange Stücke schneiden. Die Glasnudeln ungekocht in das heiße Öl geben und aufgehen lassen. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

### **Für die Garnitur:**

10 Physalis  
Blüten vom Curry-Kraut, zum Dekorieren  
Shisokresse, zum Dekorieren

Gericht mit Physalis, Blüten und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Claus Linde**

## **Gedämpfter Zander mit Yuzu-Marmelade, Pak Choi und Mushi-Sojasud**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den gedämpften Zander:**  
 2 Zanderfilets ohne Haut à 150 g  
 2 Frühlingszwiebeln  
 3 cm Ingwer  
 2 rote Chilischoten  
 2 EL Reissessig  
 6 EL Butter  
 100 ml Zitronenöl

Den Fisch in das Zitronenöl legen und zugedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen. Ingwer schälen, sehr dünn schneiden und in Reissessig einlegen. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Frühlingszwiebeln putzen. Beides fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, aber nicht zu stark erhitzen. Aufsteigenden Schaum mit dem Löffel abtragen. Flüssige Butter in ein kleines Gefäß umfüllen, dabei das Eiweiß, das sich auf dem Topfboden abgesetzt hat, zurücklassen. Geklärte Butter sowie anderen Zutaten bis zur Verwendung beiseitestellen.

Einen Topf mit Dämpfeinsatz 3 cm hoch mit Wasser füllen. Das Wasser darf nicht bis zum Dämpfeinsatz reichen. Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren. Fischfilets aus dem Zitronenöl heben und in den Dämpfeinsatz legen. 5 Minuten zugedeckt garen, bis Zander weiß und saftig ist. Je nach Dicke des Filets kann es 1–2 Minuten länger dauern. Kurz vor dem Anrichten im Sud, Fisch mit geklärter Butter übergießen, mit Fleur de Sel bestreuen und mit eingelegtem Ingwer, Chili und Frühlingszwiebeln dekorieren.



**PROFI  
TIPP**

Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

**Für die Mushi-Sauce:**  
 1 Knoblauchzehe  
 1 grüne Chilischote  
 30 ml Fischsauce  
 1TL Essigessenz  
 50 g Zucker

Zucker mit 50 ml Wasser aufkochen und zur Seite stellen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls fein hacken. Knoblauch und Chili mit Fischsauce und Essigessenz in einem kleinen Topf aufkochen. Kurz abkühlen lassen und dann mit Zuckerwasser aufmixen.

**Für den Soja-Sud:**  
 100 g Staudensellerie  
 100 g Lauch  
 1 rote Chilischote  
 8 cm Ingwer  
 1 L Entenfond  
 60 ml Sojasauce  
 80 ml Yuzusaft  
 3 EL grüner Tabasco  
 100 g brauner Zucker

Staudensellerie und Lauch putzen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Alles zusammen mit Entenfond, Sojasauce, Mushi-Sauce und Yuzusaft in einem Topf zum Kochen bringen. Braunen Zucker und Tabasco einrühren und Sud bis zum Anrichten simmern lassen, sodass sich Zucker auflöst.

**Für Yuzu-Marmelade:** Zitrus-Früchte heiß abwaschen, längs vierteln, dann ungeschält in Scheiben schneiden, dabei Kerne entfernen. Früchte zusammen mit Zucker und Yuzusaft in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Agar Agar unterrühren und 5 Minuten weiterkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Abgekühlte Masse mit dem Stabmixer glatt pürieren.

1 Orange, inklusive Schale  
1 Zitrone, inklusive Schale  
1 Limette, inklusive Schale  
100 g Zucker  
70 ml Yuzusaft  
½ TL Agar Agar

**Für den Pak Choi:** Pak Choi waschen und in siedendem Salzwasser blanchieren. Blätter zum Anrichten in den Sud legen.

1 Pak Choi

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.