

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. Mai 2023 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Gil Leon Füllbeck

**Jakobsmuscheln mit kandierten Walnüssen,
 Blumenkohl-Taboulé, Edamame und Holunder-
 Buttermilch-Schaum**

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Taboulé:

- ½ Kopf Blumenkohl
- ¼ Salatgurke
- 6 Radieschen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, davon Saft
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Dill
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 Zweig Kerbel
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL ganze Fenchelsamen
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob schneiden. Röschen im Multi Zerkleinerer zerkleinern, dann in die Schüssel umfüllen.

Gurke und Radieschen fein würfeln und mit Zucker und Salz bestreuen und ziehen lassen.

Apfelessig, Olivenöl, Saft einer halben Limette, eine gepresste Knoblauchzehe, etwas Salz und Pfeffer verrühren, über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

Die Kräuter waschen, trocken schleudern hacken und zum Blumenkohl geben. Gurken und Radieschen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und dann in Blumenkohl geben.

Am Ende Fenchelsamen drüberstreuen.

**Für die Jakobsmuscheln &
 Walnüsse:**

- 3-4 kleine Jakobsmuscheln, küchenfertig
- 5 Walnüsse
- 2 EL Zucker
- Butterschmalz, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucker in einer Pfanne in Butterschmalz karamellisieren lassen, die leicht gehackten Walnüsse dazugeben und ein einige Male umrühren.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Teller auskühlen lassen.

Zusätzlich Butterschmalz in die Pfanne geben, wenn geschmolzen und heiß, die Jakobsmuscheln dazugeben und unter gelegentlichem Wenden anbraten bis sie außen goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Mai 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (mit der Hand gesammelt)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Irland, Großbritannien, Frankreich (mit der Hand gesammelt)

Für die Edamame: Bohnen für 3-5 Minuten in heißes Salzwasser geben (nicht mehr kochend). Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Bohnenkerne darin knapp garen, salzen und aus der Pfanne nehmen und mit wenigen Chiliflocken bestreuen.

15 Edamame Bohnenkerne, TK, bereits geschält
1 EL Butter
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Für den Schaum: Buttermilch, Mascarpone, Sonnenblumenöl, Limette, Salz und Holundersirup in hohen Rührbecher geben und alles mit dem Stabmixer verrühren bis sich ein Schaum bildet. Oberen Schaum abschöpfen und auf Teller geben.

100 g Buttermilch
50 g Mascarpone
1 Limette, davon Saft
3 TL Holundersirup
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Janine Hübel

Kalte Avocado-Suppe mit Koriander-Knoblauch-Öl und Thunfisch-Tatar

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado-Suppe:

1 reife Avocado
90 g TK-Erbsen
60 g Gurke
½ grüne milde Chilischote
1 Zitrone, davon 1 TL Abrieb
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswürfel

Die Avocado schälen und vom Kern befreien. Gurke schälen. Chili kleinschneiden. Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in den Standmixer geben und pürieren.

Für das Koriander-Knoblauch-Öl:

1-2 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Korianderkörner
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Korianderkörner mit dem Mörser grob zerstoßen. Olivenöl, Korianderkörner, Kreuzkümmelsamen, Knoblauch und Salz in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten erwärmen. Anschließend leicht abkühlen lassen.

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut
1 Mango
½ Zitrone, davon Saft
1 EL von dem Koriander-Knoblauchöl,
von oben
Ca. 10 g Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Mango schälen und entkernen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Koriander fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack: Westatlantik FAO 21; 31; 41, Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Gelbflossenthun: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Grossaugenthun: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Weisser Thun: Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischißschleppnetze)
-

Für die Garnitur: Koriander feinschneiden.
1 Zweig Koriander

Einen Servierring mittig auf tiefe Teller platzieren und mit dem Thunfisch-Tatar befüllen. Avocado-Suppe um den Servierring angießen und mit Koriander-Knoblauchöl beträufeln. Mit frischem Koriander garnieren und servieren.



Sascha Eckart

Spargel-Prosciutto-Bündel mit Zitronen-Walnuss-Öl, Parmesan und Erdbeer-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spargel-Prosciutto-Bündel:

200 g grüner Spargel
4 Scheiben Parmaschinken
Olivenöl, zum Bestreichen
Etwas weiche Butter, zum Einfetten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Butter einfetten.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Spargelenden großzügig abschneiden und die Stangen etwa 2-3 Minuten im kochenden Wasser garen. Danach die Spargelstangen herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Jeweils 2-3 Spargelstangen (je nach Dicke der Stangen) zu einem Bündel herrichten und mit jeweils 1 oder 2 Scheiben Parmaschinken zusammenbinden.

Bündel auf das Backblech setzen und mit etwas Olivenöl bestreichen.

Bündel im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken, bis der Parmaschinken knusprig und der Spargel leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Öl:

2 EL Walnussöl
1 EL Olivenöl
1 Zitrone, davon 1 EL Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen.

Olivenöl, Zitronensaft und Walnussöl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Öl beim Anrichten über die Spargel-Prosciutto-Bündel geben.

Für den Erdbeer-Tomaten-Salat:

250 g Erdbeeren
250 g Cherrytomaten
100 g Rucola
2 EL dunklen Balsamico
2-3 Zweige Basilikum
2-3 Zweige Minze
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und vierteln.

Tomaten ebenfalls waschen und halbieren.

Basilikum und Minze waschen, trocken wedeln und 2-3 Blätter zum Dekorieren beiseitelegen. Die restlichen Kräuter fein hacken.

Rucola waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben.

Erdbeeren, Tomaten und etwas Basilikum sowie Minze hinzufügen.

Für das Dressing das Olivenöl mit dem Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

Mit Basilikumblättern und Minze garnieren.

Für die Garnitur:

Parmesan, zum Reiben

Spargelbündel mit frisch geriebenen Parmesanhobeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Absolon

Safran-Risotto mit Garnelen im Orangen-Chili-Mantel

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:
 90 g Risottoreis
 ¼ Zwiebel
 400 ml Rinderfond
 100 ml trockener Weißwein
 10 g Parmesan
 5 g Butter
 10 g Olivenöl
 0,2 g gemahlene Safran
 Chilissalz, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnelen:
 6 Riesengarnelen, ohne Schale
 ½ rote Chilischote
 ½ Orange, davon Abrieb
 40 g Panko
 1 Ei
 1 EL Speisestärke
 Butterschmalz, zum Braten
 ½ EL Orangenblütensalz
 ½ TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Butter, Olivenöl und Zwiebel in einem Topf anschwitzen. Risottoreis kurz auch darin anschwitzen. Flüssigkeit und Gewürze hinzugeben. Mit Backpapier abdecken und ca. 23 Minuten kochen lassen. Am Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterheben und anrichten.

Chilischote kleinschneiden, mit Salz, Orangenabrieb, Orangenblütensalz, Zucker und Panko vermischen. Garnelen abtropfen lassen, in einen Gefrierbeutel mit der Speisestärke geben und darin schütteln. Ei trennen, Eiweiß anschlagen und Garnelen durch das Eiweiß ziehen. In der Orangen-Chili-Mischung wenden und in Butterschmalz ausbacken.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Für die Garnitur:
 ½ Bund Basilikum

Basilikumblätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kurt Daibenzeiher

Spinat-Ricotta-Ravioli mit Kirschtomaten-Sugo, Petersilien-Öl und Parmesan-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Semola, Hartweizengrieß
100 g Nudelmehl, Type 00
Mehl, zum Auswalzen
3 Eier
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Die Zutaten für den Teig mit der Küchenmaschine zu einem festen Teig rühren. Mit dem Handballen den Teig weiterkneten und mit Zugabe von Mehl zu einer festen Konsistenz verarbeiten. Teig in Folie einwickeln und kurz kaltstellen.

Nudelteig anschließend mit der Maschine nach und nach glattwalzen und bemehlt auslegen. Mit einem Glas oder einem Metallring Kreise ausstechen.

Für die Füllung:

200 g Babyblattspinat
1 Knoblauchzehe
1 Becher Ricotta
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Spinat kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Danach sofort in Eiswasser abschrecken. Spinat aus dem Wasser entnehmen und das Wasser gut ausdrücken. Mit dem Messer schneiden und hacken.

Masse mit Ricotta und einer gehackten Knoblauchzehe vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat gut abschmecken.

Füllung mit zwei Teelöffeln auf die Teigkreise setzen und mit einem Teigkreis abdecken. Rand mit etwas Wasser benetzen damit die Teigkreise gut aneinanderhaften. Mit der Gabel rundherum einkerben. Ravioli in das siedende Wasser geben. Diese sind fertig, wenn sie an die Wasseroberfläche steigen.

Für die Kirschtomaten-Sugo:

250 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
1 Bund Oregano
Balsamicoessig, zum Abschmecken
1 EL Crème fraîche
Neutrales Öl, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten im Wasser kochen bis sie aufplatzen. Die gekochten Tomaten durch das Haarsieb passieren.

Zwiebel abziehen, hacken und in Öl gut anbraten und mit der passierten Tomatenmasse ablöschen. Mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sauce köcheln lassen, Essig einrühren und reduzieren. Sauce mit etwas frischem gehacktem Oregano und Crème fraîche verfeinern.

Für das Kräuter-Öl:

1 Bund glatte Petersilie
250 ml Rapsöl
Eiswasser

Petersilie waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Im Eiswasser abschrecken und mit Öl im Mixer so fein wie möglich mixen. Die Masse in einem Topf erwärmen bis max. 100 Grad. Danach die Masse mit einer Kaffee Filtertüte filtern.

Für die Parmesan-Chips:

100 g Parmesan

Parmesan reiben und im Ofen zu Chips ausbacken. Abkühlen lassen und als Garnitur auf die Ravioli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.