

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Juni 2019** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Uta Golz

Carpaccio von der Roten Bete mit Orangen-Vinaigrette, Mönchsbart und gerösteten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

2 kleine, vorgegarte Knollen Rote Bete
 ½ Knoblauchzehe
 1 Orange
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL Feigensenf
 1 EL Honig
 1 EL Orangenlikör
 1 EL weißer Balsamico
 50 g Walnüsse
 100 g Parmesan
 ½ Bund glatte Petersilie
 Olivenöl
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete mit einem Trüffelhobel in feine Scheiben schneiden.

Zesten aus der Orangenschale reißen und zur Seite stellen.

Die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zum Saft die gleiche Menge Olivenöl zugeben. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit Honig, Senf, Feigensenf, Salz und Pfeffer, Orangenlikör und Balsamico zum Orangen-Öl-Gemisch geben. Alles miteinander gut vermischen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und in etwas kleinere Stücke brechen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken.

Den Parmesan hobeln.

Die Rote Bete Scheiben auf dem Teller in konzentrischen Kreisen legen, mit der Vinaigrette übergießen, zuerst die Walnüsse, dann den Parmesan und die Petersilie und zum Schluss die Orangenzesten drüberstreuen.

Für den Salat:

1 Bund Mönchsbart
 40 g Parmesan, zum Hobeln
 1 Sardellenfilet
 ½ Schalotte
 ½ rote Chili
 ½ Knoblauchzehe
 1 EL weißer Balsamico
 1 EL Olivenöl
 ¼ TL Dijonsenf
 1 TL Yuzu-Konfitüre
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom Mönchsbart nur die jungen, dünnen Stiele verwenden und etwa 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Schalotte, Knoblauch, Chili und das Sardellenfilet fein würfeln, in Olivenöl kurz anbraten, mit dem Essig ablöschen und vom Herd ziehen. Senf und Yuzu zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und über den warmen Mönchsbart geben.

Den Salat anrichten und Parmesanspäne darüber hobeln.

Alternative in der Sendung:

¼ Bund grüner Spargel
 40 g Spinat
 40 g Meeresspargel

Anstatt des Mönchsbarths blanchierte Uta den Meeresspargel und klein geschnittenen grünen Spargel in Salzwasser. Der Spinat wurde abgebraust, trockengewedelt und fein gehackt.

Die Dressing-Rezeptur blieb ansonsten unverändert.