

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. September 2023 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Michael Damast

Tom Kha Gai

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Hähnchenbrust, ohne Haut
 1 Brokkoli
 8 braune Champignons
 1 Karotte
 1 Frühlingszwiebeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 20 g Ingwer
 1 rote Thai-Chilischote
 1 Zitronengras
 1 Limette, davon Saft
 800 ml Kokosmilch
 200 ml Hühnerfond
 1 EL helle Sojasauce
 1 TL Fischsauce
 2 EL Tom Yum-Paste
 1 TL rote Currypaste
 4 Zweige Koriander
 2 EL Kokosöl

Das Fleisch in feine Streifen scheiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Stiel fein hacken. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Karotte schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in Kokosöl anschwitzen, Tom Yum und Currypaste hinzufügen und kurz mitbraten. Hähnchen, Karotten und Brokkoli-Stiel hinzugeben und kurz anbraten, damit sich die Würzpasten gut verteilen. Mit Hühnerfond ablöschen und Kokosmilch einrühren. Zitronengras mit dem Messerrücken leicht anklopfen und in 3 Teile schneiden. Chilischote anschneiden. Zitronengras und Chili in die Suppe geben und kurz vorm Servieren wieder aus der Suppe nehmen. Brokkoli und Champignons mit in den Topf geben. Alles gut 7-10 Minuten kochen. Suppe mit Soja- und Fischsauce würzen. Limette halbieren und auspressen. Koriander fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Suppe mit 1 EL Limettensaft abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nathalie Keller

Gebratene Glasnudel-Garnelen mit Wasabi-Schaum und asiatischer Feta-Gurken-Schnitte

Zutaten für zwei Personen

Für die asiatische Feta-Gurken-Schnitten:

- 1 Gurke
- 4 Cherrytomaten
- 1 kleiner, grüner Apfel
- 3 cm Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
- 200 g Feta
- 2 Stangen Zitronengras
- 150 ml Reisessig
- 2 TL Honig

Für die Garnelen:

- 6 küchenfertige Garnelen
- 50 g Glasnudeln
- 2 Prisen Chiliflocken
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 Prise Ingwerpulver
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Bockhornklee
- ½ Koriandersamen
- 1 EL Mehl
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 2 Prisen Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wasabi-Schaum:

- 4 EL Frischkäse
- 2 TL Wasabipaste
- ½ TL Matchapulver
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig

Das Zitronengras mit einem Messerrücken andrücken und halbieren. Ingwer schälen und grob hacken. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Alles in einen Gefrierbeutel geben. Zitronen heiß abwaschen, Schale einer halben Zitrone abreiben und Zitronen auspressen. Saft und Abrieb in Beutel geben. Genauso wie Reisessig und Honig. Gurke waschen und längs in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Feta in darauf passende Scheiben schneiden. In den Gefrierbeutel geben und für ca. 10 Minuten marinieren lassen. Apfel waschen und kleine Kügelchen ausstechen. Nach dem Marinieren Gurkenscheiben mit Feta belegen und mit Gurken deckeln. Marinade für den Espuma beiseitestellen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und Schale abziehen. Tomaten halbieren. Zusammen mit Apfelkügelchen an Gurkenschnitten anlegen.

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und etwas ziehen lassen bis sie weich werden, dann abtropfen lassen. Garnelen kalt abwaschen und trockentupfen. Fenchelsamen, Bockshornklee und Koriander in einem Mörser zerstoßt und dann mit Mehl, Chiliflocken, Meersalz, Ingwer und Knoblauch mischen. Garnelen darin wenden und mit Glasnudeln umwickeln. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten kräftig anbraten mit Pfeffer würzen.

Wasabipaste mit Marinade (siehe oben), Senf, Honig, Matchapulver und Frischkäse mischen und in Espumaflasche einfüllen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1.Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1.Wahl: Thailand: Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)
- 1.Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))



Jo Gondorf

Polpettine di tonno mit gedünstetem Gemüse, Zitronen-Mayonnaise und geröstetem Knoblauch-Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für die Polpettine di tonno:

60 g Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft
 1 Anchovis
 ½ Zitrone, davon Abrieb & Saft
 30 g Ricotta
 10 g Parmesan
 1 Ei
 6 Kapern
 ½ Bund glatte Petersilie
 50 g Semmelbrösel
 Mehl, zum Mehlieren
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

1 Karotte
 ½ rote Paprika
 1 Stange Staudensellerie
 ½ Fenchel
 1 rote Zwiebel
 1 Chilischote
 ½ Zitrone, davon Saft
 2 Cornichons
 8 Kapern
 2 EL mildes Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zitronen-Mayonnaise:

1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL heller Balsamico
 150 -200 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Thunfisch mit Anchovis, Ricotta, Parmesan und Kapern in einem Multizerkleinerer zu einer glatten Masse mixen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thunfischmasse mit Zitronenabrieb und etwa 2 TL Saft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren. Ei verquirlen. Kleine Kugeln aus der Thunfischmasse formen, in Mehl wenden, durch Ei ziehen und in Semmelbrösel wälzen. Bällchen etwa 2 Minuten goldgelb in der fritteuse ausbacken. Mit der Schaumkelle aus dem Öl heben und auf einem Küchenpapier entfetten.

Gemüse waschen und putzen. Karotten schälen, Paprika und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien, Fäden vom Sellerie ziehen und Strunk vom Fenchel entfernen. Zwiebel abziehen. Alles sehr fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alles bei mittlerer Hitze andünsten. Kapern und Cornichons klein hacken und mit in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten dünsten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone auspressen. Gemüse mit Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und ca. 1 TL Saft auspressen. Ei aufschlagen und mit Senf, Balsamico, Zitronenabrieb und –Saft in einem Messbecher aufmixen. Weiter mixen und Öl nach und nach einfließen lassen bis es emulgiert und eine Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das geröstete-Knoblauch-

Ciabatta:

½ Ciabatta

2 Knoblauchzehen

1 TL Meersalz

Olivenöl, zum Rösten

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken zerdrücken. In die Pfanne geben und durchschwenken. Ciabatta in Scheiben schneiden und in die Pfanne legen. Von beiden Seiten goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Samira

Melonen-Schinken-Tatar mit Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Parmaschinken
1 Cantaloupe-Melone
½ Bund Radieschen
½ Beet Kresse
2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Melone halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale schneiden und fein würfeln. Parmaschinken ebenfalls würfeln. Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Kresse mit der Schere abschneiden.

Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren. Kresse und Radieschen unterrühren.

Anrichteringe auf Teller geben. Zuerst die Melonenwürfel einschichten und etwas festdrücken. Schinkenwürfel ergänzen und die Radieschen-Kresse-Vinaigrette darauf verteilen.

Für das Röstbrot:

1 französisches Baguette
2 Knoblauchzehen
1 TL getrockneter Oregano
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen und auf ein Backblech geben. Baguette im Ofen circa 8 Minuten anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Matz

Pancake mit Ceviche und Haselnuss-Krokant

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

150 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 1 Avocado
 ½ Mango
 ½ rote Paprikaschote
 ½ rote Zwiebel
 1 Frühlingszwiebel
 1 kleine rote Chilischote
 2 Limetten, davon Saft
 2 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau in feine Würfel schneiden. Limetten halbieren und auspressen. Chili ganz fein würfeln, mit Kabeljau vermengen, mit 100 ml Limettensaft übergießen und zugedeckt ca. 15-20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch auslösen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und klein hacken. Mango halbieren, vom Kern befreien und fein würfeln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken.

Fisch abgießen, mit Gemüse-, Fruchtwürfeln und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Pancake:

1 Ei
 30 ml Milch
 70 ml Naturjoghurt
 50 g Mehl
 1 TL Backpulver
 1 Prise Zucker
 1 Prise Salz
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Ei schaumig schlagen und mit Milch und Joghurt verrühren. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker unterrühren (der Teig sollte sehr dickflüssig sein). In einer Pfanne in nicht zu heißem Fett ganz langsam bei niedriger Temperatur goldgelb backen. Leicht abkühlen lassen.

Für das Krokant:

50 g Haselnüsse
 50 g Rohrzucker
 1 EL Butter

Haselnüsse fein hacken und mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Butter hinzugeben. Auf Backpapier auskühlen lassen. Als Hippe auf dem Ceviche servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen (Stand September 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: N Norwegen, Barentssee (1,2), Island (5a) (Wildfang (alle Fangmethoden))