

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Januar 2024** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Michaela Willemsen

Garnelen mit Ofentomaten, Mozzarella-Creme, Basilikum-Pesto und Brot-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Mozzarella-Creme:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
 200 g Mozzarella
 1 EL Mascarpone
 50 g Sahne
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen für die Tomaten auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Ofen für das Brot auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft, ½ TL Zitronenabrieb und die restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

Für die Ofentomaten:

300 g Kirschtomaten
 1 Knolle frischer Knoblauch
 6 Zweige Thymian
 2 EL Honig
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch in der Mitte halbieren. Kirschtomaten halbieren und mit Thymian in einer Auflaufform verteilen. Mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten für 30 Minuten backen, bis sie weich sind.

Für den Brotchip:

1 Graubrot
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Brot in sehr feine Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Für 15 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für das Basilikum-Pesto:

3 Knoblauchzehen
 60 g Parmesan
 80 g Pinienkerne
 3-4 Bund Basilikum
 200 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die gerösteten Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch mit dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Die Basilikumblätter auseinanderzupfen und zügig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen: Knoblauch abziehen und fein pressen. Garnelen, Knoblauch und Gewürze vermengen und für 20 Minuten marinieren. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Garnelen 2-3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.

4 küchenfertige Garnelen
1 Knoblauchzehe
½ TL Chiliflocken
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Drei große Tupfen von der Mozzarella-Creme auf einen Teller anrichten. Die Tomaten und Garnelen dazwischen fein säuberlich platzieren, mit dem Pesto beträufeln und dem Brotchip garnieren.



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

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Benjamin Sunder

Kohlrabi-Ravioli mit Kartoffel-Kräuter-Füllung, Kräuter-Öl und Parmesanbrühe

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmesanbrühe:

30 g getrocknete, nicht in Öl eingelegte, Tomatenscheiben
 ½ Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 100 g Parmigiano Reggiano
 5 g Petersilie
 5 g Basilikum
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Zwiebel in etwas Olivenöl glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen. Die getrockneten Tomaten hinzufügen. Die Hälfte des Parmesans grob zerkleinern und in den Topf geben. Den restlichen Parmesan bis zum Servieren beiseitelegen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft und die Stiele der Kräuter mit in den Topf geben. Die Blätter der Kräuter für die Füllung beiseitelegen.

Mit 800 ml Wasser auffüllen. Die Parmesanbrühe ungefähr 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz abschmecken. Die Brühe anschließend durch ein feines Sieb passieren und wieder zurück in den Topf geben. Bis zum Servieren warmhalten. Die festen Rückstände können weggeworfen werden.

Für die Ravioli-Füllung:

500 g mehligkochende Kartoffel
 150 g Crème double
 20 g Schnittlauch
 Petersilie, s.o.
 Basilikum, s.o.
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen. Schnittlauch, Petersilien- und Basilikumblätter fein hacken. Kartoffelwasser abgießen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Crème double, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend die feingehackten Kräuter dazugeben und abschmecken. Die Füllung in einen Spritzbeutel geben.

Für die Kohlrabi-Ravioli:

1 großer Kohlrabi
 50 ml Rote-Bete-Saft
 Salz, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und in ein Viereck schneiden. Die Größe des Vierecks sollte größer als der runde Ravioli-Ausstecher sein. Den Kohlrabi-Block mit Hilfe einer Mandoline in 1-2 mm dicke Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine Schüssel geben. 300 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen. Salz, Rote-Bete-Saft und das kochende Wasser in die Schüssel gießen. Die Kohlrabi-Scheiben 2-3 Minuten ziehen lassen. Anschließend zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen. 1 TL der Füllung in die Mitte der Kohlrabi-Scheibe geben. Mit einer anderen Scheibe abdecken und die Ränder gut zusammendrücken. Mit einem Servierring ausstechen.

Für das Kräuter-Öl:

30 g glatte Petersilie
 30 g Basilikum
 100 ml Traubenkern-Öl
 Salz, aus der Mühle

Öl in einen hohen Messbecher geben. Die Blätter der Kräuter abzupfen und mit Salz hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Die Masse in einem Topf geben und auf ca. 80 Grad erhitzen. Durch ein feines Sieb streichen und das Öl dabei auffangen.

Für die Garnitur:

10 g Parmesan
 1-2 Zweige Petersilie

Einen vorgewärmten Suppenteller bereitstellen. Die Kohlrabi-Ravioli mittig platzieren. Die Brühe seitlich einfüllen. Etwas Parmesan mit einer Reibe auf den Ravioli verteilen. Petersilie hacken und die Ravioli damit garnieren. Das Öl in die Brühe träufeln.



Aljoscha Gumnior

Weizentortilla mit marinierten Austernpilzen, Avocado, Pico de gallo und Limetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die marinierten Austernpilze:

400 g Austernpilze
1 Limette, Saft
4 EL Ssamjang
4 EL Sweet Chili Sauce
4 EL Ketchup
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Austernpilze in Streifen reißen und in einer heißen Pfanne in etwas Öl scharf anbraten, so dass diese das Wasser verlieren.

Ssamjang, Sweet Chili Sauce und Ketchup zusammen mit etwas ausgepresstem Limettensaft zu einer Marinade mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Austernpilze mit dieser gut vermengen und möglichst lange einwirken lassen. Die marinierten Pilze anschließend in einer sehr heißen Pfanne scharf anbraten.

Für den Tortilla-Fladen:

100 g Weizenvollkornmehl
275 g Weizenmehl, Type 1050
3 EL Mehl, zum Ausrollen
1 TL Backpulver
50 ml Olivenöl
1 TL Salz

Beide Mehlsorten mit Backpulver, Olivenöl, Salz und 240 ml Wasser in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig möglichst lange in den Kühlschrank geben oder kurz im Gefrierschrank ruhen lassen.

Danach auf der bemehlten Arbeitsfläche kleine runde Fladen ausrollen und in einer heißen gusseisernen Pfanne ohne Öl ausbacken.

Für die Pico de gallo:

2 Spitzpaprika
4 Tomaten
2 rote Zwiebeln
2 weiße Zwiebeln
1 Chilischote
2 Limetten, Saft
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, Chilischote und Paprika entkernen. Zusammen mit den Tomaten und der Petersilie hacken. Alle Zutaten vermengen und mit ausgepresstem Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, Saft
50 ml Sojadrink
1 TL Srirachasauce
300 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojadrink in einem schmalen hohen Gefäß mit dem ausgepressten Saft einer Limette mischen und mit einem Stabmixer auf höchster Stufe mixen. Dabei langsam das Öl einlaufen lassen und den Mixer nach und nach hochziehen. Mit Salz, Pfeffer, Srirachasauce und übrigem Limettensaft abschmecken.

Für das Anrichten:

1 reife Avocado
1 Limette, Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Gefächerte Avocado mit ausgepresstem Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tortilla auf einen großen Teller legen. Mit der gefächerten Avocado und den gebratenen Austernpilzen belegen. Mit Pico de Gallo und Mayonnaise garnieren und servieren.



Maren Janich

Windbeutel mit Pilzcreme-Füllung und Wildkräutersalat mit Heidelbeer-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für die Windbeutel:

30 g Parmesan
20 g Butter
1 Ei
40 g Mehl
½ TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

75 ml Wasser mit Butter und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Mehl dazugeben und zu einem zähen Teig verrühren. Bei mittlerer Hitze den Teig immer wieder auf den Boden drücken und umrühren bis sich ein Belag am Topfboden bildet. Den Teig in eine separate Schüssel füllen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Dann das Ei hinzufügen und unterrühren.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Windbeutel-Häufchen auf das Backpapier spritzen. Windbeutel im Ofen 10 Minuten backen und danach geriebenen Parmesan darüber streuen. Nochmals 10 Minuten backen, bis die Windbeutel goldbraun sind. Die fertigen Windbeutel quer halbieren und für die Füllung bereitlegen.

Für die Pilzcreme:

200 g braune Champignons
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Abrieb
200 g fettarmer Frischkäse
½ Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Pilze putzen und klein schneiden. In einer heißen Pfanne Pilze anrösten, nach einer Minute Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten.

Petersilie zusammen mit den angebratenen Champignons in einem Mixer klein hacken. Die Masse unter den Frischkäse heben und mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Windbeutel danach in der Mitte mit der Pilzcreme füllen.

Für den Wildkräutersalat mit Heidelbeer-Vinaigrette:

4 Champignons
170 g Wildkräutersalat
½ Zitrone, Saft
60 g Heidelbeeren
15 g Ahornsirup
25 g Balsamicoessig
25 g Rapsöl
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Öl von beiden Seiten knusprig anbraten. Salat gründlich waschen.

Heidelbeeren pürieren. Rapsöl, Balsamicoessig, Ahornsirup, 1 EL ausgepressten Zitronensaft und die pürierten Heidelbeeren vermengen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Mit den gebratenen Pilzen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.