

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juni 2020** ▪
Tagesmotto „Grün“ mit Cornelia Poletto



Pepe

Gebratene Riesengarnelen im Koriander-Matcha-Sud mit Erbsen, karamellisierten Zuckerschoten und Minz-Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Die Riesengarnelen waschen, trockentupfen und ggf. vom Darm befreien. Garnelen in einer Pfanne in Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit Salz würzen.

Für den Koriander-Matcha-Sud:

200 g Erbsen
 1 Schalotte
 150 ml Gemüfefond
 20 g frischer Koriander
 ½ TL Matcha-Pulver
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Erbsen dazugeben und alles kurz anschwitzen lassen. Mit Gemüfefond ablöschen. Matcha-Pulver einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter den Sud heben.

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten
 1 Prise Zucker
 Butter, zum Braten

Zuckerschoten waschen und putzen. In Butter und einer Prise Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen.

Für das Minz-Chili-Öl:

½ Knoblauchzehe
 1 Piri Piri Chilischote
 1 Limette
 200 ml Rapsöl
 10 g Minze
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischote waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls grob hacken. Minze abbrausen und trockenwedeln. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Knoblauch, Chili, Minze und Limettenabrieb mit Rapsöl zu einem Öl verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse
 1 Prise Chilifäden

Kresse aus dem Beet schneiden und das Gericht damit garnieren. Zum Schluss Chilifäden drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luis Loibl

Loup de mer mit Pistazien-Wasabi-Kruste, Gurken-Sesam-Salat und Kokos-Lauch-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für den Loup de mer:

400 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut
60 g ungeröstete und ungesalzene
Pistazien
1 Ei
1 EL Wasabi-Paste
50 g Pankobrösel
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und salzen. Ei trennen und Eiweiß auffangen. Pistazien klein hacken und mit Pankobröseln, Eiweiß und Wasabi-Paste vermengen. Mit Salz abschmecken. Fischfilets mit Pistazien-Wasabi-Masse bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 6 bis 8 Minuten garen.

Für den Gurken-Sesam-Salat:

1 Salatgurke
½ Schalotte
2 EL schwarze, geröstete Sesamsaat
1 EL Reisweinessig
2 EL geröstetes Sesamöl
Salz, aus der Mühle

Gurke waschen und schälen. Gurke mit dem Schäler in Streifen schneiden und diese je nach Länge vierteln oder halbieren. Salzen, kurz zur Seite stellen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und zur Gurke geben. Alles mit Reisweinessig, Sesamöl und Salz abschmecken. Zum Schluss die Sesamsaat zugeben und vermengen. Alles mit Salz abschmecken.

Für das Kokos-Lauch-Püree:

150 g Lauch
2 mehligkochende Kartoffeln
1 Limette
150 ml Kokosmilch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen. Lauch waschen, putzen und ausschließlich das Grüne des Lauchs grob schneiden. In Salzwasser garen und in kaltem Wasser abschrecken. In einem Multi-Zerkleinerer mit der Hälfte der Kokosmilch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchmasse mit Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten. Sollte das Püree zu fest sein, dann noch etwas Kokosmilch unterrühren. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Püree mit Limettenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andreas Ebel

Mit Pesto gratiniertes Filetsteak mit grünem Spargel und Erbsenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Filet:

2 Filetsteaks vom Rind, à 200 g
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten.

Für das Pesto:

20 g Pinienkerne
50 g Parmesan
100 ml Olivenöl
50 g Basilikum
Salz, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben. Pinienkerne, Basilikum, Parmesan und Olivenöl zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

Filet mit Pesto bestreichen und im vorgeheizten Ofen überbacken.

Für den Spargel:

8 Stangen grüner Spargel
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Spargel waschen, putzen, Enden abscheiden und ggf. das untere Drittel schälen. In Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken.

Anschließend in ausgelassener Butter schwenken.

Für das Erbsenpüree:

150 g junge Erbsen (TK-Ware)
2 mehligkochende Kartoffeln
100 ml Milch
50 g Butter
1 EL Spinatpulver
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen. Erbsen in Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken. Erbsen und Kartoffeln in einen Topf geben und zusammen mit Butter und Milch zu einem feinen Püree verarbeiten. Spinatpulver unterrühren. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Malin Veith

Grüne Ravioli mit zweierlei Füllung, Crème-fraîche-Sauce und Basilikumöl

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

25 g Spinat
1 Ei
150 g Dinkelmehl (Typ 630)

Den Spinat waschen und trockenschleudern. Mehl, Ei und Spinat in einen Mixer geben und mixen, bis ein krümeliger Teig entsteht. Anschließend nochmal von Hand kneten und kurz ruhen lassen.

Für die Ricotta-Spinat-Füllung:

50 g Spinat
50 g Ricotta
20 g Parmesan
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat in heißem Wasser kurz blanchieren und gut ausdrücken. Parmesan reiben und mit Ricotta und Spinat vermischen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Füllung mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für Ziegenfrischkäse-Füllung:

100 g Ziegenfrischkäse
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Hälfte der Zitronenschale abreiben. Anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Abrieb, Saft und Ziegenfrischkäse miteinander verrühren und mit Salz würzen.

Den Nudelteig so lange durch die Nudelmaschine ziehen, bis ein dünner Teig entsteht. Die Hälfte des Teiges mit einem Ravioliausstecher ausstechen und jeweils ca. 1 TL der Ricotta-Spinat-Mischung auf den Teig geben. Die andere Hälfte des Teiges ebenfalls mit einem Ravioliausstecher ausstechen und jeweils ca. 1 TL der Ziegenfrischkäsemasse auf den Teig geben. Alle Ravioli gut verschließen und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen.

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
2 EL Crème Fraîche

Knoblauch abziehen. Butter auf kleinster Stufe in einem Topf schmelzen, Knoblauchzehe hineingeben und kurz ziehen lassen. Etwas Nudelwasser und Crème Fraîche unterrühren. Knoblauchzehe vor dem Servieren entfernen.

Für das Basilikumöl:

50 ml Olivenöl
½ Bund Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit Olivenöl in einem hohen Gefäß mixen und durch ein Sieb passieren.

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne
20 g Pecorino

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pecorino grob schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.