

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. März 2024** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Sven Hellinghausen

Lachs-Tatar mit Chili-Mango, Avocado, Limetten-Ingwer-Dip und Sesamhippe

Zutaten für zwei Personen

Für die 1. Schicht:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Limette, Saft
 1 TL Honig
 1 TL Senf
 3 EL Sesamöl
 ½ Bund Schnittlauch

Piment d'Espelette, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Lachs in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel hacken, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Limette auspressen und Limettensaft mit Honig verrühren. Limetten-Honig-Mischung mit Senf, Sesamöl, Frühlingszwiebel und Schnittlauch mischen und zum Lachs geben.

Für die 2. Schicht:

½ Mango
 1 rote frische Chilischote
 2 EL Honig
 1 Prise Piment d'Espelette
 1 EL Olivenöl

Mango schälen, halbieren und fein würfeln. Chili waschen, klein hacken und ohne Kerne zur Mango geben. Olivenöl und Honig dazugeben und mit Piment d'Espelette gut abschmecken..

Für die 3. Schicht:

1 Avocado
 1 Frühlingszwiebel
 1 Limette, Saft
 1 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen und Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Limette auspressen. Limettensaft, Frühlingszwiebel und Sesamöl zur Avocado dazugeben, vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Limetten-Ingwer-Dip:

1 kleines Stück Ingwer
 1 Limette, Saft & Abrieb
 200 g Schmand
 2 EL Honig
 ½ Bund Dill
 1 Prise Piment d'Espelette
 Salz, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. Ingwer reiben. Schmand mit Limettensaft, Ingwer, Honig, Salz und Piment d'Espelette verrühren. Dill feinschneiden und am Ende mit etwas Limettenabrieb dazugeben.

Für die Sesamhippe:

100 ml Milch	Maisstärke und Weizenmehl zu gleichen Teilen in eine Schüssel geben. Mit etwas Salz würzen. Etwas Milch dazu gießen und vermischen. Mehr Milch dazu gießen und Teig glattziehen. Auf einer Silikonmatte oder einem Backpapier glattstreichen. Mehrfach auftragen. Mit schwarzem Sesam bestreuen, ehe sie antrocknen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.
2 EL Maisstärke	
2 EL Weizenmehl	
1 EL schwarzer Sesam	
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht im Serviering aufeinander auf Tellern anrichten, die Sesamhippe oben drauf garnieren, den Dip daneben anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Februar 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Kathrin Hormann

Gebratene Jakobsmuscheln im Buttermilch-Orangensud mit Erbsenpüree und Speck-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Buttermilchsud:

200 ml Buttermilch
1 große, süße Orange, Filets & Saft
½ TL mittelscharfes Currypulver
1 Prise gemahlene Kümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Orange filetieren und den Saft in einer extra Schüssel auffangen. Den übergebliebenen Rest mit der Hand auspressen und den Saft beiseitestellen. Zwei Orangenfilets für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Tranchen mit dem Currypulver und etwas gemahlenem Kümmel zusammen mit der Buttermilch pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sud durch ein Sieb geben, damit keine festen Bestandteile mehr darin verbleiben. Sud in einer kleinen Sauciere zum Anrichten beiseitestellen.

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbesen
1 TL frisch geriebener Ingwer
½ Limette, Saft & Abrieb
20 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, etwas salzen und die TK-Erbesen darin ca. 3 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb abgießen und zusammen mit der Butter und dem Ingwer mit Hilfe des Stabmixers fein pürieren. Danach den Limettensaft unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken. Im Anschluss die Masse durch ein feines Sieb streichen. Püree zum letztmaligen Erhitzen in einen kleinen Topf beiseitestellen.

Für den Speck-Crunch:

2 Scheiben Frühstücksspeck

Speck in einer heißen Pfanne anbraten, bis er knusprig wird. Danach den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller mit Küchenpapier legen. Das überschüssige Fett abtupfen.

Für die Jakobsmuscheln:

4-6 ausgelöste Jakobsmuscheln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln mit einem Küchentuch gut abtropfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Speckpfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Am Schluss mit dem Orangensaft von oben übergießen und gleich von der Herdplatte ziehen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2024):

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



Jerrit Hellwig

Kräutercremesuppe mit Rinderfiletstreifen und Pistazien-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Beete Kresse
 1 ½ Bund Estragon
 1 ½ Bund Liebstöckel
 1 Schalotte
 1 Zitrone, 2 EL Saft
 250 ml Sahne
 1 EL kalte Butter + Butter, zum Braten
 500 ml Gänsefond
 4 EL trockener Sekt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, kleinschneiden und mit den Stielen der Kresse in Butter anbraten. Gänsefond dazu geben und herunterreduzieren lassen. Sahne hinzugeben und kurz mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Topf vom Herd nehmen und die restlichen Kräuter nach Geschmack hinzugeben. Alles fein pürieren.

Zuletzt Sekt, Zitronensaft und kalte Butter hinzugeben und die Suppe schaumig schlagen.

Für die Rinderfiletstreifen:

200 g Rinderfilet
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet salzen, in einer Pfanne mit Öl „medium rare“ braten und dann in Streifen schneiden. Am Ende mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pistazien-Pesto:

4 EL geröstete Pistazien mit Salz
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 1 kleines Stück Parmesan
 200 ml Olivenöl

Knoblauch abziehen und halbieren. Geröstete Pistazien, Olivenöl, Parmesan, halbe Knoblauchzehe und Zitronensaft zu einem Pesto mixen.

Das Gericht in Schüsseln und Tellern anrichten und servieren.



Sabine Härtfelder

Rote-Bete-Apfel-Tatar mit Meerrettich-Eis, Petersilien-Öl und Korallen-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

2 Knollen vorgekochte Rote Bete
 1 säuerlicher Apfel
 1 Schalotte
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Himbeeressig
 1 TL Senf
 Ahornsirup, zum Abschmecken
 1 TL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Rote Bete und Apfel fein würfeln und mit der Schalotte vermengen.

Mit einem Spritzer Zitronensaft, Himbeeressig, Senf, Ahornsirup und Öl marinieren.

Für das Meerrettich-Eis:

1 EL frischer Meerrettich
 1 EL scharfer Meerrettich aus dem Glas
 1 Ei
 50 ml griechischer Joghurt
 100 ml Sahne
 1 TL Zucker
 ½ TL Salz

Meerrettich reiben. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Sahne, Zucker, Salz und Eigelb ca. 5 Minuten im Wasserbad aufschlagen bis eine Bindung entsteht. Kurz abkühlen lassen, den Meerrettich und Joghurt einrühren und in die Eismaschine geben.

Für das Petersilien-Öl:

1 Zitrone, Saft
 ½ Bund glatte Petersilie
 Zucker, zum Abschmecken
 125 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl mit der Petersilie mit dem Pürierstab pürieren, durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb abseihen und nach Geschmack mit Zitronensaft und den Gewürzen verfeinern.

Für den Korallen-Chip:

50 ml Petersilien-Öl, von oben
 1 TL Mehl

50 ml Wasser mit Öl und Mehl verrühren und in einer heißen Pfanne backen, bis der Chip ein Korallenmuster hat, das dauert ca. 3 Minuten. Vorsichtig herausheben und auf Küchenkrepp entfetten.

Für die Garnitur:

Erbsensprossen oder Kresse

Erbsensprossen oder Kresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Fröse

Knusprige Gyoza mit Soja-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:
 250 g Weizenmehl
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 25 g Kartoffelstärke
 ½ TL Salz

140 ml Wasser aufkochen und das Salz darin auflösen. Weizenmehl und Stärke in einer hitzebeständigen Schüssel miteinander vermengen. Salzwasser langsam zur Mehlmischung geben. Teig zunächst mit einem Löffel, anschließend mit den Händen vermengen.

Teig auf einer sauberen Arbeitsfläche etwa 5 Minuten mit den Händen zu einer festen Kugel kneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf eine Dicke von etwa 2-3 mm ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder alternativ mit einem Glas Kreise ausstechen.

Für die Füllung:
 200 g Schweinehackfleisch
 100 g Weißkohl
 3 Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Sojasauce
 1 EL Sake
 1 EL geröstetes Sesamöl
 ½ TL schwarzer Pfeffer
 ¼ TL Szechuan Pfeffer

Kohlblätter vom Kohlkopf lösen, waschen, trockentupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, leicht andrücken und reiben.

Hackfleisch, Kohl, Frühlingszwiebel und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und mit Sojasauce, Sake, Sesamöl und beiden Pfeffersorten würzen.

Für die Fertigstellung der Gyoza:
 1 TL Weizenmehl
 2 TL Kartoffelstärke
 Sonnenblumenöl, zum Braten

Ein ausgestochenes Teigblatt auf die flache Hand legen und einen Klecks der Füllung in die Mitte des Teigblatts geben. Teigrand leicht anfeuchten und ein zweites Teigblatt darauflegen. Nun die Ränder in klassische Gyoza-Falten legen, indem alle paar Zentimeter ein Stückchen Rand zwischen Daumen- und Zeigefinger genommen und gründlich zusammengedrückt wird. Auf diese Weise wird der gesamte Teigrand bearbeitet, damit die Teigtaschen beim Braten gut zusammenhalten.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Gyozas kreisförmig in die Pfanne legen. Der Boden der Gyozas soll dabei leicht anbraten.

Kartoffelstärke, Mehl und 120 ml Wasser miteinander vermengen.

Stärkemischung anschließend in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze 7 Minuten dämpfen.

Anschließend Deckel abnehmen und Wasser verdampfen lassen. Die Stärkemischung sollte dann ein knuspriges Gitter bilden. Hitze nach Bedarf leicht erhöhen und darauf achten, dass die Gyozas nicht anbrennen. Gyozas mit der angebratenen Seite nach oben servieren.

Für den Soja-Dip:
 3 EL Sojasauce
 2 EL Reisessig
 ½ EL geröstetes Sesamöl
 ½ TL Zucker
 ½ TL Chiliflocken
 1 EL hellen Sesam

Alle Zutaten miteinander vermengen und in eine kleine Schüssel füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.