

## | Die Küchenschlacht – Menü am 20. Juni 2017 |

### Vorspeise mit Mario Kotaska



Helmut Ketteniß

### Schwarzer Heilbutt mit Garnelen, Chorizo, Guacamole und Sauce hollandaise

Zutaten für zwei Personen

**Für die Guacamole:**

- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette (Saft)
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnelen:**

- 6 Riesengarnelen (küchenfertig)
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Heilbutt:**

- 2 schwarze Heilbuttfillets à 100 g (ohne Haut)
- Olivenöl, zum Braten

**Für die Hollandaise:**

- 4 Eier
- 1 Zitrone (Saft)
- 150 g Butter
- 1 EL trockener Weißwein
- Zucker, zum Abschmecken
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:**

- 2 Scheiben weißes Landbrot
- 100 g Chorizo

Limette aufschneiden, auspressen und Saft auffangen. Limettenhälften bei Seite legen. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herausholen. Fruchtfleisch zusammen mit Limettensaft mit einer Gabel zerquetschen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und Zwiebeln unterheben.

Die Garnelen waschen und trockentupfen. 2 Zehen Knoblauch abziehen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarinzweig, Olivenöl und Pfeffer zu einer Marinade vermengen und Garnelen darin wenden.

Garnelen aus der Marinade nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Knoblauch und Rosmarin entfernen.

In einer Pfanne 1 EL Marinade erhitzen. 1 Zehe Knoblauch andrücken und mit einem Rosmarinzweig und einer halben Limette in die Pfanne geben. Garnelen in die Pfanne geben, braten und salzen.

Heilbutt waschen und trocken tupfen. Öl und Butter in die Garnelen-Pfanne geben. Heilbutt darin eine Minute von beiden Seiten anbraten.

In einem Topf Butter schmelzen lassen. In einem anderen Topf Wasser zum Sieden bringen. Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelbe, Wein und 1 EL Wasser in einem Anschlagkessel über dem Wasserbad aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zucker würzen. Bei wechselnder Hitzezufuhr die Butter langsam dazu gießen und schaumig aufschlagen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Brot in einer Pfanne ohne Öl einseitig anrösten. Chorizo in dünne Scheiben schneiden.

Das Brot auf Tellern anrichten, darüber Guacamole, Chorizo, Heilbuttfillets und Garnelen schichten. Sauce-Hollandaise in eine Sauciere füllen und gemeinsam servieren.



**Leila Irik**

## **Schweinemedallions mit Gorgonzola und gegrillter Pfirsich mit Feldsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Schweine-Medaillons:**

4 Schweinemedallions à 120 g  
 50 g Gorgonzolakäse  
 2 Zweige Rosmarin  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Schweinemedallions waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions ca. 1 Minute pro Seite mit Rosmarinzwiegen scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben und kurz ruhen lassen.

Gorgonzola in Scheiben auf den Medallions verteilen und das Fleisch für 15 Minuten im Ofen fertig garen lassen.

### **Für die Pfirsiche**

2 große Pfirsiche  
 Waldhonig, zum Abschmecken  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pfirsiche waschen, trocken tupfen, entkernen und halbieren.

Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und Pfirsichhälften darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

### **Für den Feldsalat:**

150 g Feldsalat  
 1 Schalotte  
 1 Zitrone (Saft)  
 150 ml Olivenöl  
 120 ml dunkler Balsamico-Essig  
 50 g Walnüssen  
 100 ml süßer, körniger Senf  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Salat waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und fein hacken. Zitrone Zesten abziehen und auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Olivenöl, 100 ml Balsamico und Senf mit Schalotten zu einem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In einer Pfanne Butter erhitzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Walnüsse hinzugeben, unterheben und mit dem restlichen Balsamico ablöschen. Walnüsse mit Salz würzen. Dressing über den Salat geben, vorsichtig vermengen und Walnüsse unterheben.

Den Feldsalat mit gegrillten Pfirsichen garnieren, mit Schweinemedallions auf Tellern anrichten und servieren.



**Gottfried Mühling**

## Rot-gelbe Paprikasuppe mit Jakobsmuscheln

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 rote Paprika  
 2 gelbe Paprika  
 50 g Sellerie  
 1 Zehe Knoblauch  
 3 Zwiebeln  
 100 ml trockener Weißwein  
 500 ml Gemüsebrühe  
 200 ml Sahne  
 1 EL Mehl  
 2 EL Stärke  
 3 EL Olivenöl  
 2 EL Aivar  
 1 TL Currypulver  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Einlage:**

4 Jakobsmuscheln  
 2 Scheiben Parmaschinken  
 1 Msp. Piment d'Espelet  
 30 g Butter  
 Sonnenblumenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:**

1 Kasten Kresse

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Sellerie schälen und fein würfeln. Öl in zwei Töpfen erhitzen. Zwiebeln und Sellerie halbieren und in beiden Töpfen anbraten. In einen Topf rote Paprika und in den zweiten Topf gelbe Paprika dazugeben. Beide Gemüseansätze mit Mehl bestäuben und mit Gemüsefond und Wein ablöschen. Knoblauch abziehen, halbieren und zum Suppenansatz hinzugeben. Die gelbe Paprikasuppe mit Curry, die rote Paprikasuppe mit Aivar würzen. Beide Suppen für ca. 20 Minuten kochen lassen. Sahne dazugeben, fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Beide Suppen getrennt in ein hohes Gefäß geben und aufpürieren. Bei Bedarf mit Stärke andicken und in einem Topf langsam aufkochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln darin glasig anbraten. Mit Piment d'Espelet und Salz würzen. Butter dazugeben und die Pfanne vom Herd ziehen.

Speckscheiben zwischen 2 Backbleche legen, in den vorgeheizten Ofen geben und goldbraun und kross ausbacken.

Die Kresse abbrausen, trockenwedeln und herunter schneiden.

Die Jakobsmuscheln in tiefe Teller geben, rote und gelbe Paprikasuppe getrennt voneinander auf die Teller füllen, mit Milchschaum, Speck und Kresse garnieren und servieren.



**Ursula Gaisa**

## **Hühner-Saté-Spieße mit Erdnuss-Sauce und asiatischem Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Hühnerspieße:**

2 Hühnerbrustfilet à 250 g  
 1 Limette (Saft)  
 1 rote Schote Chili  
 2 cm Knolle Ingwer  
 1 TL gelbe Currypaste  
 Erdnussöl, zum Marinieren und  
 Braten  
 2 Zweige frischer Koriander

Das Hühnchen waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Fleisch auf die Holzstäbe stecken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und fein hacken. 3 EL Erdnussöl, Limettensaft, Ingwer, Chili und Currypaste zu einer Marinade vermengen und Hühnerspieße darin wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten jeweils 5 Minuten scharf anbraten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

### **Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke  
 200 g eingelegter Ingwer  
 1 EL Sesamsaat  
 1 EL Sesamöl  
 2 EL Sojasauce  
 4 EL Weißweinessig  
 Ingwersirup, zum Abschmecken  
 Meersalz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Gurke waschen, trocken tupfen und in 2 cm Abständen schälen. Gurke in dünne Scheiben hobeln, mit etwas Salz verkneten und für 15 Minuten ziehen lassen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Sesamsaat goldbraun rösten.

Weißweinessig mit etwas Ingwersirup und Sojasauce mischen. Ingwer fein hacken und mit Sesamsaat zum Dressing geben, mit abgetropfter Gurke mischen und ziehen lassen.

### **Für das Erdnuss-Sauce:**

3 EL Erdnussbutter (crunchy)  
 250 ml ungesüßte Kokosmilch  
 2 Limetten (Saft)  
 1 TL gelbe Currypaste  
 1 rote Schote Chili  
 2 cm Knolle Ingwer  
 Sojasauce, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Erdnussbutter mit Kokosmilch und etwas Currypaste in einem Topf erwärmen. Bei Bedarf Wasser unterrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Erdnuss-Sauce mit Limettensaft, Chili, Ingwer und Sojasauce abschmecken.

Etwas Erdnuss-Sauce auf Teller geben und Hühner-Saté-Spieße darauf anrichten. Restliche Erdnuss-Sauce und Gurkensalat in kleine Schüsseln geben und gemeinsam servieren.

Alexander Schiebl

## Beef tatar mit paniertem Spargel und Wildkräuter-Salat

Zutaten für zwei Personen



- Für das Tatar:** Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In feine Würfel schneiden und in gewünschte Tatar-Größe hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Rinderfilets à 200 g
  - 5 Schalotten
  - 10 Kapernäpfel
  - 4 Eier
  - 4 TL Paprikapulver
  - 50 g Tomatenmark
  - 50 g Tomatenketchup
  - 3 EL Worcester Sauce
  - 6 EL Olivenöl
  - 3 EL scharfer Senf
  - ½ Bund glatte Petersilie
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Schalotten abziehen, fein würfeln und unter das Tatar geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 1 EL Petersilie für den Dip an die Seite legen. Die restliche Petersilie unter das Tatar rühren. Eier aufschlagen, Eiweiß und Eigelb voneinander trennen und Eigelbe unter die Fleischmasse rühren.
- Ketchup, Tomatenmark, Senf, Paprikapulver, Olivenöl, Worcester Sauce und die Chili-Würzsauce mit dem Tatar mischen. Kapernäpfel abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und mit den Händen vorsichtig durch die Masse mischen.
- Für den Spargel:** Den Spargel schälen. Ein Topf mit Wasser mit Öl, 1 EL Salz und 1 Prise Zucker zum kochen bringen. Spargel in das siedende Wasser geben und 6 Minuten kochen lassen.
- 5 Stangen weißer Spargel
  - 2 Eier
  - 200 g Creme fraîche
  - 3 EL Chili-Würzsauce
  - 100 g Mehl
  - 100 g Paniermehl
  - 50 ml Olivenöl
  - 50 ml Rapsöl
  - 100 g Butter
  - 2 Prisen Zucker
- Spargel aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und bei Seite stellen.
- Mehl und Paniermehl getrennt in zwei Schüsseln geben und Eier in einer weiteren Schüssel aufschlagen. Abgekühlten Spargel mehlieren, durch die Eier ziehen und in Paniermehl wenden. Eine Pfanne mit Öl und Butter erhitzen und panierten Spargel kross anbraten.
- Creme fraîche mit 1 EL Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für den Salat:** Den Rucola, Gänseblümchen, Brunnenkresse und Sauerklee abbrausen, trocken schleudern oder trocken tupfen und in eine Schüssel geben.
- 75 g Rucola
  - 75 g Gänseblümchen
  - 75 g Brunnenkresse
  - 75 g Sauerklee
  - 1 Zitrone (Saft)
  - 6 EL Olivenöl
  - 6 EL dunkler Balsamico
  - 1 TL scharfer Senf
  - 1 Prise Zucker
  - 1 TL Chili-Würzsauce
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Olivenöl und Balsamico in ein hohes Gefäß geben 2 EL Wasser hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Senf und Chili-Würzsauce unterrühren. Zitronenschale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schale und 1 TL Zitronensaft unter die Vinaigrette mischen.
- Vinaigrette über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

**Für die Garnitur:**

5 g Chilifäden

Das Beef tatar und panierten Spargel auf Tellern anrichten und mit Chilifäden garnieren. Salat in kleine Schüsseln geben und servieren.