



| Die Küchenschlacht – Vorspeisen vom 05. November 2013 |

Vorspeise: „Französische Fischsuppe“ von Gerold Geil

Zutaten für zwei Personen:

300 g	Seeteufelfilet, ohne Haut
200 g	Meeresfrüchte (Muscheln, Garnelen, Kalmare)
1	Baguette
200 g	gestückelte Tomaten, aus der Dose
1	Zwiebel
1 ½	Knoblauchzehen
500 ml	Fischfond
150 ml	trockener Weißwein
½ Bund	glatte Petersilie
2,5 g	Safran
	Pflanzenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Das Seeteufelfilet und die Meeresfrüchte waschen, abtupfen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl glasig anschwitzen.

Die Tomaten und den Safran hinzugeben, mit dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend kurz aufkochen lassen, den Fisch mit den Meeresfrüchten hinzugeben und für etwa zehn Minuten gar ziehen lassen. Die Petersilie klein schneiden.

Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, mit der Petersilie und dem Baguette garnieren und servieren.



Vorspeise: „Quarkpuffer mit Salat und Lachstatar“ von Carolina Vogelsang

Zutaten für zwei Personen:

50 g	Lachsforellenfilet
50 g	Babyspinat
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Lauchzwiebel
2	Zitronen
2 EL	Mehl
250 g	Quark
100 g	Magerquark
50 ml	Buttermilch
3 EL	Parmesan, gerieben
2	Eier
1 Bund	Schnittlauch
1 Zweig	Dill
6 EL	Olivenöl
2 EL	Sonnenblumenöl
20 g	Zucker
	Cayennepfeffer
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Spinat waschen, putzen und trocken tupfen. Die Hälfte davon fein hacken. Die Eier, den Magerquark, das Mehl und den Käse in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Den gehackten Spinat unterheben. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Esslöffelgroße Teigportionen in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und anschließend in sehr kleine Würfel schneiden. Eine Zitrone waschen und die Schale davon abreiben. Anschließend noch den Saft auspressen. Den Dill ebenfalls waschen und grob hacken. Alles zusammen mit vier Esslöffeln Olivenöl, jeweils einer Prise Zucker, Salz und Cayennepfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und die Lachswürfel dazugeben. Gut vermischen und eventuell erneut mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Den restlichen Spinat in eine Schüssel geben. Die Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und anschließend in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Lauchzwiebel ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Beides für den Salat zu dem Spinat mit in die Schüssel geben. Die zweite Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Saft der halben Zitrone mit zwei Esslöffeln Olivenöl und einer Prise Zucker verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Für den Kräuterquark den Schnittlauch waschen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Beides zusammen in einer Schüssel mit dem restlichen Quark und der Buttermilch vermischen.

Die Quarkpuffer mit Lachstatar auf Tellern anrichten und mit dem Salat garnieren.



Vorspeise: „Kartoffelsalat armenischer Art mit Knoblauch-Baguette“ von Nora Esmaellian

Zutaten für zwei Personen:

½	Hähnchen
1	Baguette
5	vorwiegend festkochende Kartoffeln, klein
	Erbsen, aus der Dose
4	Gewürzgurken
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Basilikum
1	Limette
3	Eier
200 g	Mayonnaise
250 ml	Sahne
125 g	Butter
8 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Einen weiteren kleinen Topf mit Wasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen.

In dem einen Topf die Kartoffeln garen, in dem anderen, kleinen Topf die Eier kochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Kartoffeln und die Eier pellen und klein schneiden. Die Salzgurken klein hacken.

Einen weiteren Topf mit Wasser aufsetzen. Das halbe Hähnchen waschen, trocken tupfen und im Wasser garen.

Nun die Mayonnaise, die Sahne, den Geflügelfond, den Limettensaft und das Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut verrühren. Zuletzt die Erbsen dazugeben und den Kartoffelsalat zehn Minuten ruhen lassen.

Anschließend das Fleisch klein schneiden. Die Kartoffel, die Eier, die Salzgurken und das Hähnchenfleisch vermengen.

Die Petersilie und das Basilikum fein hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Kräuter und den Knoblauch mit der Butter vermengen. Das Baguette längs halbieren und mit Kräuter-Knoblauch-Butter bestreichen.

Den Kartoffelsalat armenischer Art mit dem Knoblauch-Baguette auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Erbsensuppe mit Minze und Brottalern“ von Petrus Basar

Zutaten für zwei Personen:

400 g	Erbsen, TK-Ware
1	Zwiebel
1	Zitrone
200 g	Mehl
1 Würfel	frische Hefe
50 g	Butter
100 g	Schlagsahne
6 EL	Schmand
750 ml	Gemüsefond
3 Zweige	Minze
1 TL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Die tiefgekühlten Erbsen auftauen lassen und den Backofen auf 240 Grad vorheizen.

Das Mehl, die Hefe, den Zucker und eine Prise Salz mit 150 Millilitern Wasser in einer Schüssel zu einem Teig kneten und anschließend zehn Minuten ruhen lassen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und währenddessen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Zwiebelwürfel in der Pfanne bei schwacher Hitze andünsten und die angetauten Erbsen dazugeben. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Erbsen mit in den Topf geben und 13 Minuten köcheln lassen. Nach fünf Minuten sechs Esslöffel Erbsen aus dem Topf nehmen und beiseite legen.

Den Brotteig ausrollen und mit einer kleinen Tasse Kreise ausstechen. Die Brottaler für zehn Minuten in den Backofen geben.

Die Suppe, nachdem sie 13 Minuten geköchelt hat, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sahne unterrühren und weitere drei Minuten köcheln lassen. Die Minze waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Ein Drittel der Minze zusammen mit vier Esslöffeln Schmand in einem hohen Rührbecher pürieren und unter die Suppe rühren. Die restlichen Minzblätter in Streifen schneiden.

Die Erbsensuppe auf Tellern anrichten und mit je einem Esslöffel Schmand, den übrigen Erbsen und der Minze garnieren.



Vorspeise: „Kürbiscremesuppe mit Hackbällchen“ von Beatrix Sayer

Zutaten für zwei Personen:

1	Hokkaido-Kürbis
100 g	gemischtes Hackfleisch
½ Bund	Petersilie
200 ml	Schlagsahne
150 g	Schmelzkäse
250 ml	Rinderfond
30 g	Kürbiskerne
1 TL	Senf
	Paprikapulver, edelsüß
	etwas Olivenöl
	Sonnenblumenöl
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Kräuter der Provence
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, klein schneiden und in wenig Salzwasser kochen.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Senf dazugeben und vermengen. Aus dem Hackfleisch Bällchen formen und in Pflanzenöl anbraten.

Wenn der Kürbis weich ist, den Rinderfond, die Schlagsahne und den Schmelzkäse hinzugeben und alles pürieren. Die Petersilie fein hacken.

Die Kürbiskerne in etwas Pflanzenöl rösten.

Die Kürbiscremesuppe in einem Teller anrichten und die Hackbällchen reingeben. Mit der Petersilie und den Kürbiskernen garnieren und servieren.