

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. Januar 2023 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Dietlinde Nagelschmied

**Lauwarme Hühnerleber-Mousse mit karamellisierten
Birnenspalten und Pfannenbrot**

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerleber-Mousse:

400 g Hühnerleber
1 rote Zwiebel
40 ml Sahne
Butter, zum Anbraten
Roter Balsamico Essig, zum Ablöschen
Roter Portwein, zum Ablöschen
Calvados, zum Abschmecken
Rohrzucker, zum Karamellisieren

Die Zwiebeln abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Braunen Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Hühnerleber putzen und hinzugeben. Kurz mit anbraten, sodass sie von innen noch rosa ist. Mit Calvados, Balsamico und Portwein ablöschen und kurz abkühlen lassen. Anschließend in einem Multi-Zerkleinerer mit Sahne fein pürieren und in einer Schüssel kaltstellen.

Für die Birnenspalten:

2 Birnen
Rohrzucker, zum Karamellisieren
Butter, zum Anbraten

Birne waschen, schälen und in Spalten schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Rohrzucker bestreuen und mit einem Flambierbrenner karamellisieren.

Für das Pfannenbot:

300 g Weizenmehl
100 ml Naturjoghurt
1 rote Zwiebel
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 EL Sonnenblumenöl
Butter, zum Anbraten
Neutrales Öl, zum Anbraten

Zwiebel abziehen, hacken und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Anschließend mit Mehl, Naturjoghurt, Backpulver, Salz, Sonnenblumenöl und ca. 200 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Diesen ca. 10 Minuten ruhen lassen, in kleine Fladen formen und anschließend in einer Pfanne mit ein wenig Öl von beiden Seiten goldgelb braten.

Für die Garnitur:

4 dünne Scheiben Pancetta
1 EL Granatapfelkerne

Pancetta in einer Pfanne knusprig braten. Pancetta und Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Herrmann

Safran-Jakobsmuscheln mit Blumenkohlcreme, Chili-Mango, Zitronengras-Reduktion und Papadam

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln
3 EL Olivenöl
0,1 g Safran

Den Safran zu den Jakobsmuscheln geben und diese in Olivenöl marinieren. Jakobsmuscheln ca. 2 Minuten von jeder Seite bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

Für die Blumenkohlcreme:

1 Blumenkohl
1 Zitrone
200 ml Milch
100 ml Sahne
20 g kalte Butter
Zucker, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl halbieren und jeweils in kleine Röschen zerteilen. Einen Teil kleinhacken und in einem Topf mit Milch und Sahne erhitzen. Für ca. 8 Minuten kochen lassen. Den anderen Teil in Salzwasser geben und ebenso kochen lassen. Achtung: Die Röschen sollten hier etwas bissfester sein. Nach der Kochzeit einige Röschen aus dem Salzwasser entnehmen und für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Röschen in einen Messbecher geben, ebenso den Blumenkohl aus der Milch-Sahne-Mischung (Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen). Blumenkohl pürieren und nach Bedarf von der Milch-Sahne-Mischung dazugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Prise Zucker, etwas Zitronensaft und Muskat hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Warmhalten zurück in einen Topf geben, kurz vor dem Servieren dann etwas kalte Butter unterrühren.

Für die Chili-Mango:

1 Mango
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Chilipfeffer, zum Würzen

Mango schälen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Salz und Chilipfeffer marinieren. In der Marinade eine Weile ziehen lassen.

Für die Zitronengras-Reduktion:

400 ml Fischfond
300 ml Sahne
3 Stangen Zitronengras

Fischfond und Sahne separat erhitzen. Zitronengras längs halbieren und zum Fischfond hinzufügen. Bis zur Hälfte ein reduzieren lassen. Sahne hinzugeben und verrühren.

Für die Papadam:

100 g Kichererbsenmehl
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Salz
Neutrales Öl, zum Frittieren

Kichererbsenmehl, Salz und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben. Mit 30 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig zwischen zwei Lagen Backpapier geben, mit etwas Öl bestreichen und sehr dünn ausrollen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Aus dem Teig Kreise ausstechen und diese für einige Sekunden frittieren, bis sie leicht bräunlich sind. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annemie Schütt

Oliviersalat mit Jackfrucht und Quark-Nuss-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

100 ml Sojadrink, zimmerwarm
12 g Senf
1 EL Apelessig
2 Prisen Kala Namak
150 ml Rapsöl
40 g Tomatenmark
1 TL Nori-Algenpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Sojadrink zusammen mit Senf, Apelessig und Kala Namak in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dann Rapsöl langsam und tröpfchenweise hinzufügen bis eine schöne Emulsion entstanden ist. Tomatenmark und Algenpulver dazugeben und nochmals kurz mixen. Die Mayonnaise in eine große Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Anschluss bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen.

Für den Salat:

225 g Jackfrucht in Salzlake, aus der Dose
200 g Kartoffeln
200 g Bohnen
200 g Karotten
200 g Erbsen
50 g Frühlingszwiebeln
2 EL Tamari
1 EL Yaconsirup
3 TL Nori-Algenpulver
1 TL Natron
1 EL Dill
Erdnussöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Bohnen würfeln. Jackfrucht in kleine Stücke zupfen, in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Natron einrühren und 15 Minuten ziehen lassen. Dann über einem Sieb gießen, spülen und abtropfen lassen.

Kartoffelwürfel in Salzwasser aufkochen und in ca. 8 Minuten garen. Dann über einem Sieb abgießen, abtropfen und ausdämpfen lassen. In gleicher Weise die restlichen Gemüsesorten zusammen garen.

Die abgetropfte Jackfrucht kräftig mit der Hand auspressen, eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und die Jackfrucht darin 3-4 Minuten braten. Mit Tamari und Yaconsirup anlösen, Algenpulver dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit dem gekochten Gemüse zur Mayonnaise in die Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Jackfrucht unterheben.

Für die Brötchen:

200 g Dinkelvollkornmehl
80 g Dinkelmehl
250 g Quark
1 Ei
1½ TL Salz
1 Pck. Backpulver
100 g Pekannüsse
Neutrales Öl, zum Anbraten

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu kleinen Teiglingen formen. Brötchen im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen. Im Anschluss halbieren und in der Pfanne in etwas Öl knusprig anbraten.

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Dill klein schneiden.

Oliviersalat auf den Nuss-Brötchen platzieren und mit Dill garniert servieren.



Matho Mathlouthi

Lammfilet mit Bulgur und Kräuter-Joghurt im Salatblatt und Gurken-Mango-Salat mit Granatapfelkernen

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammfilet:

200 g Lammfilet
100 ml Rotwein
2 TL Ras el-Hanout
1 EL Tomatenmark
1 EL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet von allen Seiten ca. 1 Minute darin anbraten. Mit Ras el-Hanout, Tomatenmark, Honig und etwas Salz würzen. Rosmarin hinzugeben. Rotwein hinzufügen und eine weitere Minute unter Rühren garen. Chiliflocken darüber streuen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Für den Bulgur:

100 g Bulgur
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund Möhregrün
1 EL getrocknete Tomaten in Öl
250 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl

Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Möhregrün waschen, trocknen und feinhacken. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in Olivenöl andünsten. Frühlingszwiebel und Möhregrün hinzufügen, umrühren und 1 Minute köcheln lassen. Bulgur hinzufügen, umrühren und mit Gemüsefond auffüllen. Zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten al dente garen. Getrocknete Tomate klein schneiden und mit dem Bulgur mischen. Vom Herd nehmen.

Für den Kräuter-Joghurt:

100 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
½ Bund Petersilie
4 Stiele Minze
3 Stiele Koriander

Kräuter hacken. Joghurt mit Salz, Pfeffer und den kleingehackten Kräutern glattrühren.

Für den Gurken-Mango-Salat:

½ Salatgurke
1 reife Mango
1 Limette
1 Stiel Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit ca. 3 EL Limettensaft beträufeln und mit den Gurkenwürfeln vermengen. Minze hacken und mit dem Salat vermengen. Salzen und pfeffern.

Für die Fertigstellung:

½ Kopfsalat

Salatblätter einzeln ablösen, waschen und trockentupfen.

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Granatapfel halbieren und ca. 2 EL von den Kernen auslösen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jürrina Führer

Konfiertes Saibling mit Buttermilch-Sud mit gebratenem Gemüse, Selleriepüree und Estragon-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets, ohne Gräten und Haut
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und die Fischfilets nebeneinander hineinlegen. Mit etwas Butter bestreichen. Die Form mit Klarsichtfolie fest verschließen und den Fisch auf der untersten Schiene 10-12- Minuten garen. Anschließend salzen und pfeffern.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

Für den Buttermilchsud:

150 ml Buttermilch
50 g Butter
2 Zweige Minze
2 Zweige Estragon
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zerlassen, bis sie schaumig ist und die Sedimente am Topfboden hellbraun sind. Butter durch ein Passiertuch geben und zurück in den Topf geben. Die Buttermilch bei milder Hitze einrühren. Mit Honig, Salz, Pfeffer, Minzzweigen und Estragon abschmecken. Evtl. pürieren. Kräuter später herausnehmen.

Für das Selleriepüree:

500 g Knollensellerie
1 Zitrone
50 ml Sahne
50 ml Milch
3 EL Butter
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Selleriewürfel mit Wasser bedecken, mit Salz und Zitronensaft würzen und weichkochen. Das Kochwasser gut zur Hälfte abgießen und den Sellerie mit dem restlichen Kochwasser sowie der Sahne, der Milch und der Butter fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Cayennepfeffer abschmecken.

Für das Gemüse: Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
10 Zuckerschoten Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Sellerie in feine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen und Zuckerschoten und Sellerie darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuckerschoten, Sellerie und Apfel in einer Schüssel mischen.
1 Stange Staudensellerie
½ Granny Smith Apfel
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Estragon-Öl: Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Öl mit gehacktem Estragon für 6 Minuten auf 60 Grad erhitzen. Erdnussöl hinzugeben. Anschließend pürieren und durch ein Passiertuch passieren. Auf Eiswasser abkühlen
1 Bund Estragon
100 ml Pflanzenöl
1 EL Erdnussöl
1 Schale Eiswasser

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.