

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2020** ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



David Jäger

Selbstgemachte Bandnudeln mit Riesengarnelen und Tomaten-Kokos-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Bandnudeln:

4 Eier
 4 EL Olivenöl
 400 g Mehl
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 Salz, aus der Mühle

Die Eier mit Mehl, Olivenöl und Salz in einer Küchenmaschine zu einem Nudelteig verkneten. Den Teig kurz ruhen lassen, danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit der Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten.

Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

6 kleine küchenfertige Garnelen
 5 Cocktailtomaten
 1 Bund Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Chilischote
 100 g Paprika-Frischkäse
 100 ml Dose Kokosmilch
 ½ TL rote Currypaste
 ½ EL Tomatenmark
 4 TL passierte Tomaten
 50 ml Hummerfond
 4 Zweige glatte Petersilie
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in kleine Ringe schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen und würfeln. In einem Wok oder einer hohen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Frühlingszwiebeln, Chiliwürfel und Knoblauch darin anbraten; nicht braun werden lassen.

Garnelen waschen, trockentupfen, hinzugeben und mit anbraten. Danach kurz beiseitestellen.

Frischkäse in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Langsam Kokosmilch zugießen. Tomatenmark, Currypaste und Hummerfond in die Pfanne hineingeben, mit passierten Tomaten auffüllen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Etwas für die Garnitur beiseitelegen und den Rest unter die Sauce heben.

Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und zur Sauce geben. Angebratene kleine Garnelen zugeben und alles kurz zusammen erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Riesengarnelen:

4 küchenfertige Riesengarnelen
 3 Knoblauchzehen
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln, grob zerkleinern und andrücken, damit die Aromen rauskommen. Riesengarnelen waschen, trockentupfen und zusammen mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian in Olivenöl anbraten. Zum Schluss salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Seidenspinner

Gebratene Ricotta-Küchlein mit Guacamole und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Ricotta-Küchlein:

200 g Ricotta
450 g Parmesan
2 Eier
1 EL Speisestärke
1 Muskatnuss
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Parmesan reiben. Ein Ei trennen und das Eigelb bereitlegen. Parmesan mit Ricotta, Mehl, Salz, einem Eigelb und einem ganzen Ei vermengen. Mit Pfeffer würzen und in den Kühlschrank stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und einige Löffel der Ricotta-Mischung mit etwas Abstand hineingeben. Ricotta-Küchlein ein paar Minuten braten, bis sie auf der Unterseite goldbraun sind, dann mit dem Pfannenwender umdrehen und fertig braten. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Küchlein mit etwas Salz und Muskat bestreuen und mit etwas Parmesan garnieren.

Für den Tomatensalat:

3 große, reife Tomaten
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
1 Zweig Basilikum
2 EL Olivenöl
Rotweinessig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, grob schneiden und mit in die Schüssel geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob zerpfücken. Stängel fein hacken. Blätter und Stängel mit dem Chili zu den Tomaten in die Schüssel geben. Tomatensalat mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Rotweinessig anmachen.

Für die Guacamole:

2 reife Avocado
1 Tomate
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Limette
2 EL saure Sahne
2 Stängel Koriander
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado entkernen, das Fruchtfleisch auslösen und in ein höheres Gefäß geben. Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Limette auspressen. Limettensaft und Knoblauch zu der Avocado geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit 2 EL saurer Sahne verrühren.

Chilischote entkernen, klein schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Tomaten waschen und würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. In die Avocadocreme einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jörg Brennhöfer

Gebratene Jakobsmuscheln mit sommerlichem Melonen-Brot-Salat und gebackenen Mozzarellakugeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Melonen-Brot-Salat:

60 g Rucola
 100 g Salatgurke
 200 g Fladenbrot
 400 g Wassermelone
 70 g Parmesan
 2 EL Pinienkerne
 1 EL Honig
 1 EL Senf
 1 EL Aprikosengelee
 ½ EL Balsamicoessig
 4 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fladenbrot würfeln und in einer Pfanne rösten. Pinienkerne dazugeben und mitrösten. Wassermelone und die Salatgurke entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern.

Für das Dressing Pflanzenöl, Honig, Senf, Balsamicoessig und Aprikosengelee vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Dressing in den Salat rühren. Parmesan hobeln und darüber streuen.

Für die gebackenen Mozzarellakugeln:

150 g Büffelmozzarella-Kugeln
 100 g Paniermehl
 1 Zitrone
 2 Eier
 ¼ Bund Thymian
 ¼ Bund Basilikum
 ¼ Bund Oregano
 ¼ Bund Blatt Petersilie
 50 g Mehl
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Zitronenschale abreiben. Thymian, Basilikum und Oregano abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitronenabrieb und die Kräuter unter das Paniermehl mischen. Panade mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen flachen Teller ausbreiten, die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen. Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen und portionenweise zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Kräuter-Panade wenden.

So viel Öl in eine Pfanne geben, dass die Bällchen knapp bedeckt sind. Das Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Bällchen portionsweise darin kurz goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Zum Schluss Blatt Petersilie abrausen, trockenwedeln und zum Garnieren verwenden.

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. In einer Pfanne in Öl von beiden Seiten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Schubert

Tomaten-Paprika-Suppe mit Putenspieß und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
200 g stückige Tomaten, aus der Dose
3 EL Crème fraîche
250 ml Gemüfefond
3 EL Olivenöl
4 Stängel Basilikum
2 TL getrockneter Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und hacken. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Fond, stückige Tomaten, $\frac{3}{4}$ vom Basilikum und Rosmarin hinzufügen.

Die Suppe 8-10 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crème fraîche mit übrigem Basilikum vermengen. Etwas Zitronensaft auspressen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Creme als Topping auf die Suppe geben.

Für den Chip:

60 g Parmesan
1 TL Chiliflocken
1 EL Fenchelsamen

Parmesan fein reiben. Chiliflocken und Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und mit Parmesan mischen.

Esslöffelweise kleine Klekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 4 Minuten zu Chips backen.

Für die Putenspieße:

200 g Putenschnitzel
4 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver

Putenschnitzel waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Kreuzkümmel und Paprikapulver mit 1 EL Rapsöl vermengen und die Putenstreifen darin 10 Minuten einlegen. Fleisch schlangenförmig auf die Spieße stecken. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin scharf anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerhard Pfeiffer

Asiatische Fischsuppe mit Wasabi-Sesam-Stange

Zutaten für zwei Personen

Für die asiatische Fischsuppe:

200 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 1 Karotte
 ½ Knollensellerie
 1 ½ Petersilienwurzel
 4 Shiitake Pilze
 50 g Meeresspargel
 1 Knoblauchzehe
 1 Frühlingszwiebel
 1 rote Chili
 1 Limette
 2 cm Ingwer
 500 ml Fischfond
 1 TL Fischsauce
 1 EL helle Sojasauce
 1 EL Reisessig
 3 EL Bonito Flocken
 2,5 g Xanthan
 1 Prise Rohrzucker
 2 EL Erdnussöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Sellerie vom Strunk befreien, schälen, eine dicke Scheibe herunterschneiden und in kleine Streifen schneiden.

Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Sellerie darin kurz anbraten. Mit Fischfond ablöschen. Die Bonito Flocken in eine Gewürzkugel geben und im Fond mitkochen lassen.

Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und in kleine Ringe schneiden. Karotte von Enden befreien, schälen und in 3 cm lange feine Streifen schneiden. Petersilienwurzel vom Strunk befreien, schälen und fein würfeln. Shiitake Pilze säubern, halbieren und in Scheiben schneiden. Chili, Karotte, Petersilienwurzel und Pilze mit in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Danach die Temperatur reduzieren.

Kabeljau waschen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Meeresspargel halbieren und nur die vorderen Hälften verwenden. Limette waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben.

250 ml kaltes Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit Xanthan aufmixen. Die Suppe mit ca. 150 ml vom Xanthan-Wasser andicken.

Kabeljau, Frühlingszwiebeln und Meeresspargelspitzen in die leicht köchelnde Suppe geben und 3-4 Minuten garziehen lassen. Mit Sojasauce, Reisessig, Fischsauce, Rohrzucker und Limettenabrieb abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Wasabi-Sesam-Stange:

2 kleine Platten Blätterteig
 ½ TL schwarzer Sesam
 1 Ei
 1 EL Wasabipaste

Blätterteig in vier 3 cm breite Streifen schneiden. Mit Wasabipaste einstreichen und die Streifen zu einer Locke drehen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Stangen mit Eigelb bepinseln und mit schwarzem Sesam bestreuen. Für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Freitag

Lachstatar mit Avocado und Peperoni-Frischkäse

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:
 500 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 rote Zwiebel
 2 Avocado
 1 Limette
 1 rote Peperoni
 1 Chilischote
 150 g Frischkäse
 1 Schuss Essig
 3 EL Olivenöl
 4 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trockentupfen, klein hacken und in eine Schüssel geben.

Rote Zwiebeln abziehen, hacken und in heißem Wasser kochen. Damit sie ihre Farbe behalten, einen Schuss Essig dazugeben.

Gekochte Zwiebeln abgießen und in kaltem Wasser abschrecken. Mit einem Sieb abschütten und zu dem gehackten Lachs geben. Olivenöl darüber geben und mit Salz und weißem Pfeffer marinieren.

Limettenschale abreiben und den Abrieb dazugeben. Alles gut durchrühren.

Den Frischkäse bei Bedarf mit gehackter Peperoni vermengen, in einen Anrichtering füllen und glattstreichen. Darauf das Lachstatar geben. Chili entkernen, hacken und auf das Tatar streuen. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch auslösen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls oben auf das Tatar legen und mit Olivenöl beträufeln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.