

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. August 2019** ▪
"Aus dem Bach" mit Alexander Kumptner



Jürgen Focks

**Sautierte Flusskrebse auf Krustentier-Risotto mit
 Limetten-Koriander-Pesto und Sommersalat im
 Parmesankörbchen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Flusskrebse:

- 18 mittlere Flusskrebse
- 1 Schalotte
- 1 Limette, davon 1 ½ EL Saft
- 1 TL Anissamen
- 20 ml französischer Anisé
- 2 TL Butter
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Pfeffer, aus der Mühle

Die vorgegarten Flusskrebse auslösen, Darm ziehen, trockentupfen und beiseite stellen. Zwei Karkassen für die Deko aufheben.

Die übrigen Karkassen in Olivenöl anschwitzen, eine gewürfelte Schalotte zugeben. Nach 2 Minuten mit Aniséablöschen und 150 ml Wasser auffüllen. Die Karkassen 15 Minuten auskochen, den Sud durch ein Teesieb geben und einreduzieren.

Die ausgelösten Flusskrebse kurz in ausgelassener Butter anschwenken, etwas Limettensaft und Anissamen zugeben, salzen und pfeffern.

Für das Risotto:

- 150 g Risottoreis
- ½ rote Chili
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zitrone
- 150 ml trockener Weißwein
- 750 ml Krustentierfond
- 60 g kalte Butter
- 4 EL Olivenöl
- 8 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- rosa Pfeffer, zum Würzen

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln, Ingwerknolle reiben und im Olivenöl anschwitzen. Die Chili fein schneiden. Zusammen mit den Lorbeerblättern und den gezupften Thymianblättchen hinzugeben.

Den Reis im Topf andünsten und nach 1 ½ Min mit dem Weißwein ablöschen. Umrühren und nach und nach den Krustentierfond angießen. Nach etwa 20 Minuten die Lorbeerblätter entfernen, die Butter in Würfeln unterziehen und den Topf vom Herd nehmen. Bei geschlossenem Deckel ruhen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Servieren mit Salz, rosa Pfeffer und Zitronenabrieb und –saft abschmecken.

Für das Limetten-Koriander-Pesto:

- 8 Zweige Koriander
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 30 g gehobelte Mandeln
- 30 g Pecorino
- 2 Limetten, davon Saft und Abrieb
- 80 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Die Schale einer Limette abreiben und den Saft auspressen.

Die Mandeln ohne Fettzugabe in der Pfanne rösten. Mandeln, Kräuter und geriebenen Pecorino mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mörsern.

Mit Limettensaft abschmecken.

Für den Sommersalat: Feldsalat, Rucola, Baby-Mangold und Brunnenkresse abbrausen und trockenschleudern. Essig, Öl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen leicht verquirlen.
20 g Feldsalat
20 g Rucola
20 g Baby-Mangold
20 g Brunnenkresse
3 EL Weißweinessig
3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Die Salate mit der Vinaigrette marinieren.

Für den Parmesankorb: Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
80 g Parmesan, zum Reiben
Den Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben, auf ein Backpapier streuen und für ca. 15 Minuten backen. Vorsichtig mit dem Pfannenwender herausheben und in eine kleine Schüssel gleiten lassen, um den Parmesan der Schüssel anzuformen. Nach dem Erkalten herausnehmen und kurz vor dem Servieren den Salat hineingeben.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten, mit Korianderblättchen garnieren, eine Flusskrebskarkasse auf den linken Rand setzen und servieren. Das Pesto und den Parmesankorb mit dem Salat jeweils separat dazugeben.



Lilli Höß

Gebratenes Zanderfilet mit Gemüsespaghetti, selbstgemachtem Basilikumpesto und Brunnenkresse-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für den Zanderfilets:

2 Zanderfilets à 150 g
1 Zitrone
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Saibling unter laufendem Wasser waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.

In einer Pfanne mit Butter auf der Haut anbraten.

Kurz vor dem Servieren wenden und auf der anderen Seite anbraten.

Für die Gemüsespaghetti:

2 Karotten
1 Zucchini
Salz, aus der Mühle

Die Karotten schälen. Die Karotten und die Zucchini mit einem Spiralschneider in dünne Gemüsenudeln schneiden.

Die Spaghetti in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser etwa 1 Minute vorkochen.

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum
50 g Parmesan, zum Reiben
2 EL Pinienkerne
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben und Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten. Dann Basilikum, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl in einen Multi-Zerkleinerer geben und zu Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto mit den Spaghetti vermengen.

Für das Brunnenkressepüree:

1 Bund Brunnenkresse
300 g vorw. festkochende Kartoffeln
2 EL Butter
100 ml Milch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und klein schneiden.

Die Kartoffeln in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser vorgaren.

Brunnenkresse abzupfen und zusammen mit etwas Butter in einem Multi-Zerkleinerer pürieren.

Kartoffeln durch eine Püreepresse drücken. Kresse-Butter dazugeben und mit Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Püree verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uke Dengler

Geschmälzte Maultaschle mit Bachforellen-Farce und Brunnenkresse-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Maultaschenteig:

150 g Mehl
1 Ei
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Mehl, Ei, etwas geriebene Muskatnuss und Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn nötig etwas Wasser einarbeiten.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Maultaschenteig mit einem Nudelholz verarbeiten und zu einer dünnen Bahn in der Größe 20x30 cm auswallen.

Für die Farce:

3 Bachforellenfilet ohne Haut à 160 g
1 Zitrone, davon etwas Saft
200 g kalte Sahne
¼ Bund Dill
Salz, aus der Mühle

Die Bachforellenfilets waschen, trockentupfen und grob würfeln. Im Eisfach die Filetstücke etwas anfrieren lassen.

Etwas mehr als die Hälfte der Filetstücke mit der Sahne und grob gehacktem Dill in einem Multi-Zerkleinerer zu einer glatten Masse mixen.

Die Masse durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz würzen.

Die Farce mittig in einer Rolle auf dem Teig verteilen, die übrigen Fischstücke auflegen. Den Teig von beiden Seiten zuschlagen.

Mit Hilfe eines Kochlöffelstiels die Rolle in gleichgroße Stücke teilen.

In einem Topf mit reichlich siedendem Salzwasser die Maultaschen etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Maultaschen sind gar, sobald sie an die Wasseroberfläche steigen.

Für die Schmelze:

2 EL Pankobrösel
2 EL Semmelbrösel
4 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und bräunen. Die Brösel in der gebräunten Butter leicht ausbacken und mit Salz würzen.

Für den Salat:

80 g Brunnenkresse
20 g Wildkräuter
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
¼ TL Zucker
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Aus Zitronensaft, Zucker, Senf, Balsamico, Öl und Knoblauch eine cremige Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Wildkräuter und die Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und verlesen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kai Link

***Dreierlei von der Lotuswurzel:*
Carpaccio & Süsspchen & Chips mit Sour-Cream**

Zutaten für zwei Personen

Für die Lotuswurzel-Creme-Suppe:

- 2 Lotuswurzeln
- 1 Zwiebel
- 10 g Butter
- 1 Prise Zucker
- 200 ml Gemüsegond
- 50 ml Sahne
- 1 Zitrone
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und eine Hälfte würfeln. Lotuswurzeln klein schneiden. Butter in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen und Lotuswurzelstücke dazugeben und kurz mit braten. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Mit Fond auffüllen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Sahne zugießen, die Suppe aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und eine Hälfte fein hacken.

Für das Lotuswurzel-Carpaccio:

- 1 Lotuswurzel
- 5 Edamame-Schoten
- 1 Limette
- 1 Orange
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Rote-Bete-Pulver
- 1 TL Chiliflocken
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lotuswurzelin sehr feine Scheiben hobeln. Edamame-Schoten 5-8 Minuten in Salzwasser kochen und danach in Eiswasser abschrecken. Edamame heraus puhlen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Edamame darin schwenken und mit Chiliflocken würzen. Schale der Limette und Orangen reiben. Anschließend Limette halbieren und auspressen. Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist und filetieren. Restliche Orangenschale auspressen. Limettensaft, Olivenöl mit Orangensaftvermischen. Knoblauch abziehen und pressen. Chili längs aufschneiden, entkernen und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden und mit Knoblauch zum Saft geben. Die Marinade mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Marinade in einen kleinen Topf geben, die Hälfte der Lotuswurzelscheiben hinein geben und bei unterster Hitze für 10 Minuten ziehen lassen. Die andere Hälfte in einen Topf mit Rote-Bete-Saft und Rote-Bete-Pulver einlegen.

Für die Lotuswurzel-Chips:

- 1 Lotuswurzel
- 3 EL Mehl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Lotuswurzel in Scheiben hobeln. Mehl, Paprikapulver und Salz und Pfeffer miteinander vermischen und Lotuswurzelscheiben in der Mehlmischung wälzen. Lotuswurzelscheiben in der Fritteuse frittieren, bis sie eine leicht bräunliche Farbe annehmen. Chips herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Sour-Cream: Zwiebel und Knoblauch abziehen und in eine Schüssel reiben.

½ Zwiebel Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit in die Schüssel geben. Magerquark, Schmand und Kräuternessig unterheben und gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
1 Knoblauchzehe
½ Bund krause Petersilie
30 g Magerquark
30 g Schmand
1 EL Kräuternessig
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Petersilien-Pesto: Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie mit Knoblauch und Öl zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

½ Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Radieschen putzen und in feine Stifte schneiden.

1 Radieschen

Suppe in kleine Gläser füllen und mit Pesto garnieren.

Für das Carpaccio Lotuswurzelscheiben abwechselnd versetzt übereinander auf Teller anrichten, mit den Orangenfilets und Edamame dekorieren. Marinade darüber träufeln.

Sour Cream in einen Spritzbeutel füllen und drei Klekse auf einen Teller verteilen. Lotuswurzel-Chips hochkant in die Sour Cream stecken und Radieschen darüber verteilen.