

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2018 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Jan-Frederik Kolthoff

Avocado-Mango-Salat mit Mozzarella, Chili-Huhn und Frischkäse-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Avocado-Mango Salat mit

Mozzarella:

- 1 Mango (½ für den Dip)
- 1 Avocado
- 50 g Büffel-Mozzarella
- 1 Bund Rauke
- 2 Zweige Koriander
- 15 g Pinienkerne
- 1 Limette, zum Auspressen
- 100 ml Orangensaft
- 1 rote Chilischote
- 2-3 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und fein würfeln. Avocado halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln.

Limette halbieren, auspressen und die Hälfte der Mangowürfel und Avocado mit Limettensaft beträufeln. Mozzarella abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

Rauke waschen und trocken schleudern. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Für das Dressing Orangensaft in einen Topf geben, aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Chili der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote in feine Stücke schneiden. Reduzierten Orangensaft, Honig und Chili verrühren. Nach und nach Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangostücke mit Koriander vermengen und auf Gläser verteilen. Etwas Dressing darüber träufeln. Mozzarella darauf schichten und wieder mit etwas Dressing beträufeln. Die Avocado-Würfel darauf schichten und ebenfalls Dressing darüber geben.

Rauke und Dressing mischen und auf die Gläser verteilen. Pinienkerne darüber streuen. Auf jedem Glas einen Spieß anrichten und sofort servieren.

Für das Chili-Huhn:

- 100 g Hähnchenbrust
- 20 g Chilisoße
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je drei Fleischstücke auf einen Spieß stecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin unter Wenden ca. 6 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit mit Chilisoße bestreichen, dann heraus nehmen.

Für den Dip:

- ½ Mango (die Hälfte des Salats)
- 50 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 2 TL Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Pfeffer, aus der Mühle

Die Mangowürfel (vom Salat) mit dem Stabmixer pürieren. Mangopüree mit dem Frischkäse vermengen, mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

- 10 g Chilifäden

Den Dip und das Huhn mit den Chilifäden garnieren.

Den Avocado-Mango-Salat im Glas anrichten, das Chili-Huhn und den Dip dazugeben, garnieren und servieren.



Brygida Kirchmayer

Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelenspieß und Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe: Die Karotten und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und klein schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. In einem Topf 1 TL Puderzucker bei schwacher Hitze hell karamellisieren, das Gemüse hinzufügen und kurz darin andünsten. Die Brühe angießen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. 2 Apfelspalten schälen, klein schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver in die Suppe geben. Koriander, Piment, Pfefferkörner und Zimt in eine Gewürzmühle füllen und die Suppe damit würzen. Die Sahne und 3 EL Butter dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit Scampi garnieren.

250 g Karotten
1 große Zwiebel
1 Tomate
1 roter Apfel
2 Knoblauchzehen
1000 ml Gemüsefond
1 TL Ingwer
1 TL mildes Currypulver
1 TL Korianderkörner
1 TL Pimentkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner
½ TL Zimtsplitter (zerstoßen)
3 Blatt Lorbeer
½ TL Piment
½ TL Wachholderbeere
200 g Sahne
4 EL kalte Butter
2 TL Puderzucker
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Für den Garnelenspieß: Riesengarnelen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Die Chilischote waschen und in kleine Stückchen hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Limette auspressen. Chili, Olivenöl, Knoblauch und 1 TL Limettensaft zu einer Marinade zusammen rühren und die Garnelen für ca. 10 Minuten darin einlegen. Öl in einer großen beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Riesengarnelen auf die Holzspieße stecken und bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort zur Suppe servieren.

6 Riesengarnelen (Küchenfertig geschält)
½ rote Chili
1 Limette, zum Auspressen
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl, für die Marinade
1 EL Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Crostini: Baguette in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen Rost legen. Knoblauch abziehen und andrücken. Brot mit 3 EL Olivenöl und Knoblauch bestreichen. Im heißen Ofen bei 200 ° Celsius Umluft, auf der mittleren Schiene 3-5 Minuten goldbraun rösten. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen. Tomaten und 4 Feigen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blätter vom Stiel abzupfen. Blätter fein hacken. Geröstete Baguettescheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Mit Tomaten, Basilikum und Feigenscheiben belegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

½ Baguette
250 g bunte Tomaten
4 frische reife Feigen
250 g Ziegenfrischkäse
1 Bund Basilikum
6 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Die Karotten abwaschen, gegebenenfalls schälen und schräg
Baby Karotten anschneiden. Butter und Zucker in einer Pfanne heiß werden lassen und
2 EL Butter Karotten darin glacieren.
2 TL Zucker

Die Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelenspieß und Crostini auf Tellern
anrichten und servieren.



Dieter Räsener

Asiatische Fischsuppe

Zutaten für zwei Personen

Für die Bouillabaisse: Garnelen waschen, von Köpfe und Karkasse befreien und Darm ziehen. Karkassen und Köpfe in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit Faden verschließen. 500 Milliliter Wasser, Fischsauce und Sojasauce in einem großen Topf aufkochen. Das Tuch mit den Karkassen und die Herzmuscheln in den sprudelnd kochenden Sud geben. Die Muscheln müssen vollständig bedeckt sein und mindestens 5 Minuten kochen. Wenn die Herzmuscheln sich öffnen, Muscheln abschöpfen und abkühlen lassen. Dann das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Den Sud bei niedriger Temperatur weiter köcheln lassen.

300 g Seeteufel-Filet
4 Riesengarnelen mit Karkasse
300 g Herzmuscheln
1 Pak Choi
100 g Sojasprossen
100 g Palmherzen
1 Chayote
50 g frische Shiitake
2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander
1 Bund Thaibasilikum
2 Zitronengrasstangen
2 rote Chili
50 g Galgant
100 ml Sesamöl
50 ml Fischsauce
50 ml Sojasauce
50 ml geröstetes Sesamöl
30 g Kurkuma
10 mg Cumeo-Pfeffer
10 mg Bockshornklee
10 mg Muskatblüte
2 Blatt indische Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pak Choi, Chajote und Frühlingszwiebeln waschen und trocken tupfen. Pak Choi-Blätter von den Stielen trennen und grob schneiden, Chajote, Shiitake und Frühlingszwiebeln in mittelgroße Stücke schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken zerschlagen. Den Knoblauch abziehen, die Chilischoten waschen und beides in feine Stücke schneiden. Pak Choi Stiele, Sojasprossen, Chajote, Knoblauch, die Hälfte der Chilischoten, Palmherzen, Lorbeerblätter und Bockshornklee in den Sud geben, mit Kurkuma, Cumeo-Pfeffer und Muskatblüte abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Pak Choi-Blätter und Frühlingszwiebel hinzu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und gegebenenfalls mit Chili und Salz nachwürzen.

Koriander und Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Galgant waschen und mit Schale reiben.

Fisch waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Garnelen im Butterfly-Schnitt schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Fisch und Garnelen scharf anbraten.

Karkassen-Tuch, Lorbeerblätter und Zitronengras entfernen. Koriander und Thaibasilikum unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem geröstetem Sesamöl abschmecken. Den Fisch, die Garnelen und Herzmuscheln dazu geben und ca. 1 Minute ziehen lassen.

Asiatische Bouillabaisse auf tiefen Tellern anrichten und servieren.



Lara Lückfeldt

Tomatencremesuppe mit Tempeh-Seitan-Bällchen und Cashewschaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomatencremesuppe:

100 g Cashewkerne, am Vorabend in Wasser eingeweicht (Wasser nicht abgießen)
1 kg gehackte Tomaten, aus der Dose
100 g Süßkartoffel
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
½ Chilischote
1 EL Ghee
1 EL Agavendicksaft
1 EL Italienische Kräutermischung, getrocknet
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen und hacken. Ghee in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln anschwitzen. Nach ca. 5 Minuten Knoblauch und Chili dazu geben. Tomaten waschen, in Würfel schneiden in die Pfanne geben. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Cashewkerne abgießen, das Cashew-Wasser (für den Cashewschaum) auffangen. Die Cashewkerne mit ca. 100 ml Wasser in der Moulinette zu einer Cashew-Milch cremig mixen. 50 ml der Cashew-Milch für den Schaum beiseite stellen.

Die Süßkartoffel waschen, schälen und fein reiben. Die eingekochten Tomaten, die Cashew-Milch und 500 ml Wasser in einen Topf geben. Die Süßkartoffel dazugeben und alle Zutaten ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit den italienischen Kräutern, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tempeh-Seitan-Bällchen:

150 g Tempeh
50 g Seitan
1 Ei
100 g Ziegenhartkäse
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
1 TL gemahlener Koriander
2 EL Ghee
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ghee in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Tempeh, Seitan, gemahlene Koriander und Salz dazugeben. Ziegenkäse reiben. Basilikumblätter abzupfen, abbrausen und trockenwedeln. Die Zutaten aus der Pfanne, den Käse, das Ei und den Basilikum in die Moulinette geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Die Bällchen in einer Pfanne mit Ghee von allen Seiten anbraten.

Für den Cashewschaum:

50 ml Wasser von den eingeweichten Cashews
50 ml Cashew-Milch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das zuvor aufgefangene Wasser der eingeweichten Cashews mit der Cashew-Milch mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatencremesuppe mit Tempeh-Seitan-Bällchen und Cashewschaum auf tiefen Tellern anrichten und servieren.



Ilona Chaudhry

Kleine Reibekuchen mit dreierlei Topping: Forellencreme, Matjessalat, Tomaten-Garnele

Zutaten für zwei Personen

Für die Reibekuchen: Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Die geriebenen Kartoffeln und Zwiebeln in einer Schüssel mit Ei und Stärke verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pflanzenöl in eine Pfanne geben, heiß werden lassen und Reibekuchenmasse in einem Ring goldbraun anrösten. Ring vorsichtig abziehen und Reibekuchen wenden. Wenn der Reibekuchen gleichmäßig goldbraun ist, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 große festkochende Kartoffeln (Cilena oder Annabell)
1 große Zwiebel
1 Ei
1 EL Stärke
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Forellencreme: Die Forellenfilets in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren, ein kleines Stück Forelle für die Garnitur zurückhalten. Dill abrausen, trockenwedeln und zwei Zweige zur Forelle geben. Frischkäse, Sahne und Senf dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und alle Zutaten gut vermengen. Die Forellencreme auf dem Reibekuchen verteilen, darauf ein Stück Forelle, etwas von dem Kaviar und einen kleinen Zweig Dill drapieren.

2 geräucherte Forellenfilets
125 g Frischkäse
50 ml Sahne
1 TL Forellenkaviar
1 Bund Dill
½ TL Senf
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Matjessalat: Die Matjesfilets waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Apfel schälen, vierteln und entkernen und in feine Würfel schneiden. Eine Apfelspalte für die Garnitur zurückhalten. Gewürzgurken ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und etwas Saft der Zitrone Auspressen. Die Zutaten mit dem Matjes vermengen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb grobem Pfeffer und Piment abschmecken. Die Radieschen waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Salat auf den Reibekuchen geben und mit Sauerrahm, Radieschen und der Apfelspalte garnieren.

2 kleine Matjesfilets
2 kleine Gewürzgurken
1 Zwiebel
1 Tomate
2 Radieschen
1 Apfel (Elstar)
1 Zitrone, zum Reiben und Auspressen
1 TL Sauerrahm
1 TL gemahlene Piment
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tomaten-Garnele: Die Garnelen waschen, von der Schale entfernen, den Schwanz an der Garnele lassen und putzen. Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen ca. 2 Minuten anbraten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Cocktailtomaten waschen, vierteln und mit dem Knoblauch zu den Garnelen geben. Kurz in der Pfanne andünsten und Zucker dazu geben. Basilikum waschen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Vorsichtig unter die Tomaten-Garnelen heben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die geschmolzenen Tomaten auf den Reibekuchen geben, obenauf eine Garnele und ein Blatt Basilikum drapieren.

2 Riesengarnelen
200 g Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die kleinen Reibekuchen mit dreierlei Topping auf Tellern anrichten und servieren.