

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. August 2018 ▪  
Vorspeise mit Nelson Müller



Jan Klose

**Dreierlei von der Lachsforelle:**

**Geräuchert, konfiert und roh mit Mango-Avocado Tatar und pochiertem Wachtelei**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lachstatar:**

- 1 Lachsforellenfilet ohne Haut à 100 g
- 1 Schalotte
- 1 Limette
- 70 g Schmand
- ¼ Bund Schnittlauch
- ¼ Bund Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und klein würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Kräuter mit Lachs und Schalotte mischen.

Den Schmand unterheben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Limettenschale abschmecken.

**Für das geräucherte Filet:**

- 1 Lachsforellenfilet mit Haut à 100 g
- 75 g Buchenspäne
- 2 TL neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle

Das Lachsforellenfilet waschen, trockentupfen und in Portionen schneiden. Einen Dampfgarer mit Alufolie auskleiden, Räucherspäne darauf streuen und die Filets auf einen geölten Gareinsatz geben. Auf höchster Stufe die Späne zum Glimmen bringen, den Deckel schließen und vom Herd nehmen.

Die Lachsforelle ca. 10 Minuten im lauwarmen Rauch räuchern.

**Für den konfierten Lachs:**

- 1 Lachsforellenfilet mit Haut à 100 g
- 500 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lachsforellenfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden, in Olivenöl mit Knoblauch und Rosmarin im Ofen für ca. 8 Minuten gar ziehen lassen und nachträglich würzen.

**Für das Mango-Avocado-Tatar:**

- 1 Mango
- 1 Avocado
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Orange
- 50 ml Himbeeressig
- 50 ml Olivenöl
- 50 g Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, Avocado auslöffeln und beides in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Vinaigrette aus Olivenöl, Orangensaft, Orangenschale, Salz, Pfeffer, Honig, Himbeeressig und etwas heißem Wasser zusammenrühren und den Salat marinieren lassen.

**Für das Wachtelei:**

- 4 Wachteleier
- 100 ml Essig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser mit Essig und etwas Salz aufkochen lassen und einen kleinen Strudel erzeugen. Wachtelei aufbrechen und vorsichtig in die Mitte des Topfes geben. Wachswiches Ei nach wenigen Minuten mit einer Schöpfkelle entnehmen. Nachträglich mit etwas Salz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Diana Berger

## Kalte Gurkensuppe mit Staudensellerie-Scampi-Spieß und Pfannen-Fladenbrot mit Knoblauch

Zutaten für zwei Personen

### Für die Suppe:

2 Salatgurken  
4 Mini-Gurken  
¼ Staud Sellerie  
200 g Crème fraîche  
100 ml Milch  
25 ml weißer Balsamico  
1 Bund Dill  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Salatgurken schälen, dabei einige Streifen zur Garnitur aufbewahren. Die Gurken längs halbieren und mittig leicht entkernen.

Die Hälften grob zerteilen und zusammen mit einer geschälten Selleriestange in einen Mixer geben, cremig pürieren und mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Crème fraîche und Milch separat mit einem Schneebesen vermengen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Nun die Crème und Dill zum gewürzten Gurkenmix geben und glattrühren.

Die Mini-Gurken halbieren, die Mitte leicht auskratzen. Scheiben schneiden und leicht gesalzen in die Suppe geben.

### Für den Speiß:

6 küchenfertige Riesengarnelen  
¼ Staud Sellerie  
1 Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen, längs am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen. Vom Staudensellerie die innersten, zarten, kleinen Stiele mit Blattgrün entnehmen und putzen. In die Garnelen zwei kleine Schlitz mit einem spitzen Messer stechen und je einen Selleriestiel aufziehen.

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Knoblauchzehen andrücken, und mit den Garnelenspießen in der Pfanne braten.

Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Pfannenbrot:

130 g Dinkelmehl  
125 g Naturjogurt  
1 TL Backpulver  
2 Knoblauchzehen  
50 g Mehl, zum Bestäuben  
3 EL Sonnenblumenöl, zum Ausbacken  
Salz, aus der Mühle

Mehl, Joghurt, Backpulver und reichlich Salz mit den Knethaken eines Handrührgeräts in einer Schüssel gut verkneten. Teig zu einer Rolle formen und dann in ca. 6 gleichgroße Stücke teilen und rund rollen. Die Kugeln kurz ruhen lassen und mit einem Nudelholz zu Fladen formen.

In der Pfanne Öl erhitzen, gepressten Knoblauch dazugeben, Fladen als Brot ausbacken, nochmals leicht mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Marcel Stadler**

## **Gebratenes Zanderfilet mit Champagnerkraut und Oliventapenade**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Zanderfilet:**

2 Zanderfilets à ca. 100 g  
1 Knoblauchzehe  
3 Zweige Rosmarin  
2 EL Mehl, zum Mehlieren  
15 g Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zanderfilet waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehlieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz mit Knoblauch und Rosmarin erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für das Champagnerkraut:**

150 g Sauerkraut  
100 g weiße kernlose Trauben  
20 ml Champagner  
100 ml Sahne  
¼ TL Zucker  
¼ TL feines Salz

Sauerkraut vom Saft befreien und in einen Topf geben. Weiße Trauben in Hälften schneiden und dazugeben. Aufkochen lassen und mit Champagner ablöschen. Sahne dazugeben und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Oliventapenade:**

50 g schwarze Oliven ohne Stein  
50 g grüne Oliven ohne Stein  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
4 Zweige glatte Petersilie  
4 Zweige Koriander  
4 Zweige Rosmarin  
4 Zweige Schnittlauch  
4 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Oliven für die Tapenade grob hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen, halbieren und würfeln. Petersilie, Koriander, Rosmarin, Schnittlauch und Thymian abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Mit Olivenöl und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Marcel Werner**

## **Kartoffel-Apfel-Avocado-Salat mit Dorade und Erdbeer-Zitronen-Smoothie**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

6 vorw. festkochende Kartoffeln  
 2 säuerliche Äpfel  
 1 reife Avocado  
 1 rote Chili  
 2 Chicorée  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Zitrone, davon der Saft  
 1 Limette, davon der Saft  
 250 ml Sonnenblumenöl  
 125 g Sahnejoghurt  
 1 Zitrone  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1 Ei  
 1 TL Kokosblütenzucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Fisch:**

2 Doradenfilets à 200 g  
 1 Zitrone, davon den Abrieb  
 3 Knoblauchzehen  
 2 Zweige Dill  
 4 Zweige Rosmarin  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Smoothie:**

250 g Erdbeeren  
 150 ml roter Traubensaft  
 1 Zitrone  
 200 ml Ingwerwasser

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Limette und Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Ei, etwas Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben, einen Pürierstab auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen bis eine homogene Creme entstanden ist. Sahnejoghurt und Chili hinzugeben.

Mit dem Pürierstab verrühren.

Den Chicorée vom Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Ebenso die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit Apfel, Avocado, der Mayonnaise, Zucker, Salz und Pfeffer vorsichtig verrühren.

Olivenöl mit dem Knoblauch und Rosmarin in eine Pfanne. Das Doradenfilet von der Hautseite aus anbraten.

Den Fisch mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen und Dill garnieren.

Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und in den Kühlschrank stellen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Zitronensaft, Ingwerwasser und Agavendicksaft in einen Standmixer geben und mit den Erdbeeren fein aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Karin Hennig**

## **Röstli-Burger mit Gurken-Nudeln, Wasabi-Crème-fraîche und gebratenem Lachs**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Röstli:**

3 große vorw. festkochende Kartoffeln  
3 EL Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti drehen.

Im Butterschmalz kleine Röstli mit etwa 8 cm Durchmesser braten. Kartoffeln vorher mit Löffel in der Pfanne leicht andrücken. Auf Küchenschneidbrett abtropfen lassen. Kräftig salzen und pfeffern.

### **Für die Gurkennudeln:**

½ Salatgurke  
Salz, aus der Mühle

Gurke nicht schälen und ebenfalls mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen.

Salzen und etwas ziehen lassen.

### **Für die Wasabi-Creme:**

150 g Crème fraîche  
½ Limette, davon der Saft  
3 TL Wasabipaste  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit Limettensaft, Wasabi, Salz und Pfeffer mischen und zu einer cremigen Masse rühren.

2/3 der Masse mit den Gurkennudeln mischen.

### **Für den Lachs:**

1 Lachsfilet ohne Haut à 300 g  
1 Limette, davon der Abrieb  
2 EL Olivenöl  
1 TL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen und im Öl-Butter-Gemisch kurz braten.

### **Für die Garnitur:**

½ Romanasalatherz  
1 Beet Kresse

Jeweils ein Röstli mit etwas Wasabi-Crème-fraîche, Salat, je 2 Scheiben Lachs und den Gurkennudeln zu einem Burger schichten, das zweite Röstli obendrauf geben und mit Creme Fraiche und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.