

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juni 2023** ▪
Vorspeisen mit Johann Lafer



Amelie Kamp

Salat mit gebratener Wachtel und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 parierte Wachtelbrüste
 2 parierte Wachtelkeulen
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter bei milder Hitze langsam rosa braten und lauwarm werden lassen.

Für die Marinade:

1 EL Estragonessig
 1 TL Balsamicoessig
 5 EL Olivenöl
 1 TL Walnussöl
 1 TL Puderzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten gut vermischen, damit sie sich verbinden und sich der Puderzucker gut auflöst.

Für den Lauch:

1 Stange jungen Lauch
 Salz, aus der Mühle
 Eiswasser

Lauch gut waschen, in schräge Scheiben schneiden und in Salzwasser einige Minuten blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Lauch in die zuvor hergestellte Marinade legen und ein wenig durchziehen lassen.

Für den Salat:

4 kleine Steinchampignons
 ½ Zitrone, davon Abrieb & Saft
 ½ Salatkopf
 ¼ Friséesalat
 ¼ Lollo rosso
 10 g Wildkräuter mit Blüten
 4 Scheiben Parmaschinken, hauchdünn
 geschnitten

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Champignons putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden. In Zitronensaft wenden und zur Seite stellen.

Salate putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. zupfen. Salate zum Lauch geben und vorsichtig marinieren. Herausheben, abtropfen lassen und auf dem Teller drapieren. Abgetropfte Champignonscheiben darüberstreuen, Wachtelstücke darauflegen und mit den Schinkenscheiben garnieren. Ggf. mit Marinade beträufeln.

Für das Pfannenbrot: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Trockenhefe, Zucker, getrockneten Knoblauch und getrockneten Rosmarin mit kochendem Wasser hinzufügen und alles in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Evtl. mit Wasser bzw. Mehl nachjustieren. Anschließend händisch nachkneten und ca. 10 Minuten mit Folie abgedeckt ruhen lassen.

350 g Weizenmehl + Mehl zum Arbeiten
280 ml kochendes Wasser
½ TL getrockneten Knoblauch
1 TL getrockneten Rosmarin
½ Päckchen Trockenhefe
1 Prise Zucker
1 TL Salz

Anschließend Teig in Stücke schneiden, zu Kugeln formen und diese mit einem Nudelholz ausrollen. Bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne ohne Fett „backen“. Pfannenbrot ggf. rund ausstechen.

Für die Garnitur: Salat mit Kerbel garnieren.
1-2 Zweige Kerbel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Zinnbauer

Erdnuss-Kokos-Suppe mit Garnelen im Pankomantel

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

½ Karotte
 ½ Petersilienwurzel
 400 ml Kokosmilch
 1 EL Crème fraîche
 3-4 EL Milch
 1 TL rote Currypaste
 1 EL Erdnussmus
 2 EL Erdnüsse
 1 EL Honig
 Sesamöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotte und Petersilienwurzel schälen, dünn schneiden und in einer Pfanne in Sesamöl anbraten. Currypaste, Erdnussmus und Erdnüsse dazugeben, anbraten und mit Kokosmilch ablöschen, einkochen lassen. Suppe mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und pürieren. Je nach Schärfe mit Milch neutralisieren.

Für die Garnelen:

6 küchenfertige Garnelen
 1 Limette
 2 Eier
 50 g Pankomehl
 10 EL Mehl
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Eier in einer Schale verquirlen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen. Dann die Garnelen zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Panko panieren. Garnelen in der Fritteuse goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend auf Spieße aufspießen. Limette auspressen und Saft über die Garnelen träufeln.



Laut WWF ist die **tropische Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Tropische Garnelen aus Wildfang sind rot gelistet, weil Garnelenfischerei enormen Beifang verursacht und Lebensräume am Meeresboden schädigt.

Für die Garnitur:

50 g Erdnüsse
 1 EL Crème fraîche
 2 Stangen Zitronengras
 1-2 Zweige Koriander

Suppe mit Erdnüssen und Crème fraîche garnieren. Gericht mit Zitronengras und Koriander garnieren.

Suppe noch heiß in tiefen Tellern anrichten, je einen Spieß darüber legen und mit Erdnüssen und Crème Fraîche garniert servieren.



Markus Allemann

Gerollte Seezungenfilets auf Salicorn-Beet mit Ratatouille und Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:
 2-3 Seezungenfilets, ohne Haut
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
 Butter, zum Braten
 Worcestersauce, zum Bestreichen
 Mehl, zum Mehlieren
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und auspressen. Seezungenfilets auf der Innenseite mit Worcestersauce bestreichen und danach mit Zitronensaft beträufeln. Filets aufrollen und mit Zahnstochern befestigen. Fisch leicht mehlieren und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Seezungenröllchen auf beiden Seiten anbraten. Deckel auf die Pfanne legen und etwas ziehen lassen. Fisch vor dem Servieren mit Zitronenabrieb würzen.



Laut WWF ist die **Seezunge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IV), Ärmelkanal (VIIId-e), Biskaya (XIIIa-b), Portugiesische Küste (9a) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat (IIIa) und westliche Ostsee (20-24) (Wildfang: Grundscherbrettnetze, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen)

Für das Salicorn-Beet:
 50 g Salicorn
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Braten
 Sambal Oelek, zum Abschmecken

Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Salicorn kurz in Butter anbraten, dann Knoblauch dazugeben und mit Sambal Oelek abschmecken.

Für das Ratatouille:
 ½ rote Peperoni
 ½ gelbe Peperoni
 1 kleine Aubergine
 1 Zucchini
 1 Zwiebel
 Kräuter der Provence, zum
 Abschmecken
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Peperoni, Aubergine und Zucchini abspülen, trockentupfen und alles in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Alles in Olivenöl anbraten und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise: Zitrone halbieren und auspressen.

1 kaltes Ei

1 Zitrone, davon Saft

1 EL mittelscharfen Senf

Sojasauce, zum Abschmecken

Worcestersauce, zum Abschmecken

100-200 ml Sonnenblumenöl

50 ml Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Senf, Sonnenblumen- und Olivenöl in einen schmalen, hohen Becher geben und mit einem Pürierstab eine Mayonnaise herstellen. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anu Jauhan

Moong Dal Cheela mit Paneer-Füllung, Rucolasalat und Minz-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

2 Bund Rucola
100 g Granatapfelkerne
1 Zitrone, davon Saft
1 EL Honig
1-2 TL mittelscharfer Senf
60 ml kaltgepresstes Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hälfte der Granatapfelkerne in einem Mörser zerquetschen, in ein Sieb geben und Saft auspressen.

In einer großen Schüssel Rucola und restliche Granatapfelkerne mischen. Zitrone halbieren und auspressen. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl, 2 EL Granatapfelsaft, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Das Dressing über den Salat träufeln und schwenken, bis der Salat gut mit dem Dressing bedeckt ist.

Für den „Cheela“:

½ Tasse Moong Dal (Mungobohnen)
200 g fettarmer Paneer
2 Tomaten
1 Zwiebel
3 cm Ingwer
½ TL grüne Chilipaste
3 Zweige Koriander
1 EL Kichererbsenmehl
3-4 EL Reismehl
1 Prise Asant
2 Prisen Zucker
¼ TL Chat Masala
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Moong Dal circa 2-4 Stunden in heißem Wasser einweichen.

Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Linsen mit etwas Wasser und Kichererbsenmehl und Reismehl in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. In eine Schüssel geben und Salz nach Geschmack, Asant, Zucker und grüne Chilipaste und Ingwer hinzufügen gut zu einem Teig vermischen.

Koriander hacken. Paneer zerbröseln. Zwiebel abziehen und klein hacken. Tomaten klein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel darin kurz braten. 3 EL Paneer, gehackte Tomaten, 1 EL Koriander und Chat Masala darüber streuen und auf mittlerer Flamme mit ½ TL Öl kurz braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun werden. ¼ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und eine Kelle des Linsen-Teiges hineingießen und gleichmäßig verteilen, so dass ein Kreis von ca. 125 mm entsteht. Warten bis man braune Kanten sieht. Einige Tropfen Öl darauf geben und umdrehen. Kurz braten und nochmal umdrehen. Einige Löffel Panner-Mischung auf eine Hälfte geben und Cheela so falten, dass es ein Halbmond wird.

Für das Chutney:

1 Bund Koriander
2 Zweige Minze
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
1 EL geröstete Kichererbsen
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit Koriander, Minze und Kichererbsen in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Zitrone halbieren und auspressen. Chutney mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sebastian Paßmann

Lachs mit Pistazien, sautiertem Spinat und Mangosauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

120 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Knoblauchzehe
1 EL geröstete Pistazienkerne
75 ml Olivenöl
1 Prise Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lachs in zwei gleich große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pistazienkerne zerstoßen. Olivenöl auf einem Backblech verteilen und den Knoblauch dazugeben. Lachsstücke auf das Backblech legen und die Öl-Knoblauch-Marinade gut auf beiden Seiten verteilen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Backpapier abdecken. Für ca. 10-12 Minuten in den Backofen geben und auf eine Kerntemperatur von 43-46 Grad bringen.

Lachs herausnehmen, die Pistazienkerne darauf verteilen und mit Fleur de Sel bestreuen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen oder atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für den Spinat:

400 g junger Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
¼ Bund Dill
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einem Topf geben und erhitzen. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken und beides im Topf andünsten. Spinat waschen, abtropfen lassen und mit in den Topf geben und sautieren. Dill hacken und Spinat mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mangosauce:

1 Mango
1 Zitrone, davon Saft
25 g Butter
100 ml Gemüsefond
0,5-1 EL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein schneiden. Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen, Mangostücke dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Zitrone halbieren und auspressen.

Wenn die Mango weich ist, Topf vom Herd nehmen und pürieren. Mit Butter, Curry, Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Mangosauce auf Teller geben, Spinat mittig darauf platzieren und Lachs darauf anrichten und servieren.