

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2019** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Franziska Schulte

Linsensalat mit Rote Bete und Feta-Frischkäse-Pralinen

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsen:

100 g rote Linsen
 200 g vorgegarte Rote Bete
 2 Frühlingszwiebeln
 ¼ Bund glatte Petersilie
 ½ EL Olivenöl
 ½ TL Currypulver
 ½ TL Kreuzkümmel
 175 ml Gemüsefond

Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit dem Fond ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb gießen und abtropfen und abkühlen lassen. Rote Beten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Wenn die Linsen abgekühlt sind, alles vermengen.

Für das Dressing:

½ TL Senf
 1,5 EL Apfelessig
 3 EL Olivenöl
 ½ EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Das Öl nach und nach dazugeben und unterrühren. Dressing mit dem Salat vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pralinen:

50 g Vital-Kerne-Mix
 100 g Fetakäse
 100 g Doppelrahm-Frischkäse
 50 g getrocknete Aprikosen
 2 Zweige glatte Petersilie
 ½ TL Currypulver
 1 TL Wasabipaste
 1 TL Ajvar
 1 TL Olivenöl

Petersilie waschen, trocken wedeln und fein hacken. Feta fein würfeln und mit Frischkäse, einem Teil der Petersilie und Olivenöl mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren. Mit feuchten Händen kleine Pralinen formen.

Kerne-Mix hacken und auf einen Teller geben. Die eine Hälfte der Frischkäsecreme mit etwas Wasabi vermengen und im Kerne-Mix wälzen.

Aprikosen hacken und auf einen zweiten Teller geben. Curry und Ajvar mit der zweiten Hälfte der Frischkäsecreme vermengen und in den Aprikosen und der restlichen Petersilie wälzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kilian Brandenburg

Brokkolicremesuppe mit Shiitake-Ragout und Crème fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Brokkoliröschen, ohne Stiele
250 ml Hühnerfond
80 g Butter
50 ml Olivenöl
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli in Salzwasser 6 Min. bissfest garen. Abgießen und in Eiswasser geben. Trockentupfen und ausdrücken. In der Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten.

In einem großen Topf Hühnerfond, Brokkolipüree, Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und in der Küchenmaschine mit 2 EL Crème fraîche, Salz und Pfeffer zu einem samtigen Suppe verarbeiten

Für die Einlage:

3 Scheiben Weißbrot
250 g Shiitake
50 g Pancetta oder mild gepökelten,
ungeräucherter Speck
1 Frühlingszwiebel
100 g Butter
150 g Crème fraîche
2 EL Olivenöl
2 Zweige frischen Kerbel

Butter schmelzen, Brot entrinden, in Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen.

Speck in streichholzdünne Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne bräunen und auf Küchenpapier abtropfen.

Olivenöl und 15 g Butter in einer Pfanne erhitzen und kleingeschnittene Pilze (15 mm Kantenlänge) hineingeben und verrühren, so dass sie mit Fett überzogen sind. Drei Minuten schmoren, bis der Pilzsaft austritt. Die restliche Butter in den Pilzsaft rühren. Die Frühlingszwiebel putzen, hacken und dazugeben. Alles salzen und pfeffern und vom Herd nehmen. In einer vorgekühlten Schüssel Crème fraîche leicht steif schlagen.

Zum Servieren einen großen Teelöffel Pilzragout in die Mitte eines vorgewärmten Suppentellers geben. Darum Croutons und gebratenen Speck verteilen. Einen Tupfer geschlagenes Crème fraîche auf die Pilze geben und die Suppe vorsichtig dazu schöpfen. Mit einem Kerbelzweig garnieren.



Fatma Atalay

Zigarren-Börek mit Avocado-Hummus

Zutaten für zwei Personen

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
1 Avocado
1 Zitrone
3 Knoblauchzehen
6 EL Tahini
½ TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
Himalaya Salz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, den Kern entfernen und in grobe Stücke schneiden. Kichererbsen waschen, abtropfen lassen und den Knoblauch abziehen. Beides mit dem Tahini in den Mixer geben. Alles pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Den Hummus mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Hälfte in ein Schälchen geben und mit Olivenöl garnieren. Die andere Hälfte des Hummus mit der Avocado pürieren und ebenfalls in ein Schälchen geben und mit Olivenöl garnieren.

Für das Börek:

6 Dreieckige Yufka-Teigblätter
200 g Schafskäse
½ Bund Petersilie
1 Ei
50 ml Pflanzenöl

Schafskäse fein würfeln, Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei aufschlagen und trennen. Schafskäse mit Petersilie und Eigelb vermengen.

Teigblätter mit der Schafskäsecreme bestreichen, zusammenrollen und die Enden in Eiweiß eintauchen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin frittieren.

Für die Garnitur:

2 EL g Kichererbsen
50 g Granatapfelkerne
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander
½ TL Pulbiber, süß

Den Hummus mit den Börek auf Tellern anrichten und diesen mit Kichererbsen, Granatapfelkernen abgezupften Petersilien- und Korianderblättern garnieren, etwas Pulbiber über den Tellern streuen und servieren.



Katja Kraher

Pfannkuchen mit Lachscreme, fruchtigem Blattspinat und Krabben

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

200 g Mehl
4 Eier
400 ml Milch
Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Mehl, Eier und Milch in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Öl in der Pfanne heiß werden lassen und portionsweise die Pfannkuchen darin ausbacken.

Für die Creme:

125 g Stremellachs
300 g Crème fraîche
½ Zitrone
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs in einer Schüssel mit einer Gabel zerkleinern. Mit der Crème vermengen. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Dill hacken und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

200 g Blattspinat
1 Karotte
½ Mango
1 Limette
1 Frühlingszwiebel
1 Prise Chilipulver
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Spinat waschen und trocken schleudern. Saft der Limette auspressen. Karotte schälen und in Stifte hobeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Öl und Limettensaft in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen und die Karotten dazugeben. Mit Chili und Salz würzen und den Spinat unterheben.

Mango schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Unter den fertigen Spinat geben.

Für die Krabben:

200 g Nordseekrabben

Pfannkuchen mit Ringen ausstechen. Die Crème und den Spinat darauf setzen und als Topping die Krabben darauf geben und servieren.



Rainer Kurz

Rote-Bete-Suppe mit Dill-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Suppe:

300 g vorgegarte Rote Bete
100 g Knollensellerie
1 Zitrone
1 Schalotte
100 ml Cidre
400 ml Hühnerfond
50 ml Sahne
20 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Beete schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Hälfte des Butterschmalzes anbraten. Mit Cidre und Hühnerfond ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Restliches Butterschmalz im Topf erhitzen, Schalotten abziehen, fein würfeln und anschwitzen. Rote Beete mit der Cidre-Brühe dazugeben. Sellerie schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Zitrone halbieren und auspressen. Suppe nochmals erwärmen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne steif schlagen und für die Garnitur verwenden.

Für das Pesto:

1 Bund Dill
20 g Pinienkerne
30 g Ziegengouda
30 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Gouda reiben, Dill abrausen und trockenwedeln. Dillspitzen abzupfen. Pinienkerne, Dill und Ziegengouda im Mixer grob zerkleinern. Mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühlstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit steifgeschlagener Sahne und dem Pesto garnieren und servieren.