

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. September 2021** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Anje Fiedler

**Brokkoli-Cappuccino mit Parmesanschaum und
Brokkoli-Rote-Bete-Türmchen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Türmchen:

250 g Brokkoli
 1 Schalotte
 100 g Ziegenfrischkäse
 75 g vorgekochte Rote Bete
 50 g Granatapfelkerne
 3 Zweige Minze
 Kresse, zum Garnieren
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Den Brokkoli putzen und die Röschen abschneiden. In Salzwasser 4-5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Schalotte schälen und fein würfeln. Minze abbrausen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Brokkoliröschen fein hacken. Mit Granatapfelkernen, Schalotte, Minze und Ziegenfrischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in 4 dicke und 4 dünne Scheiben schneiden.

In einem Vorspeisenring mit dem Brokkoli-Tatar abwechselnd schichten und mit Kresse dekorieren.

Für den Brokkoli-Cappuccino:

100 g frischer Brokkoli
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 50 g aufgetaute TK Erbsen
 250 ml Gemüsefond
 1 EL Olivenöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Brokkoli und Frühlingszwiebel putzen und zerkleinern. Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Brokkoli und Erbsen dazugeben und mit Fond ablöschen. Circa 8 Minuten kochen, anschließend fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesanschaum:

200 ml Mandelmilch
 50 g Parmesan
 1 Thymianzweig
 Muskat, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Mandelmilch mit Salz und Muskat kräftig würzen. Thymianzweig abbrausen, trockenschütteln und dazugeben. Kräftig aufkochen und geriebenen Parmesan nach und nach dazugeben. Thymian entfernen. und alles mit dem Pürierstab schaumig mixen. Zum Schluss auf den Brokkoli-Cappuccino geben.

Für die Garnitur:
 3 EL Mandelblättchen

Mandeln in der Pfanne leicht anrösten und auf den Schaum geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Jandt

Zitronengras mit Ente und Garnele im Tempuramantel, Wasabi-Mayonnaise und Hiyayakko-Tofu

Zutaten für zwei Personen

Für die Enten-Garnelen-Füllung:

- 100 g Entenbrust, mit Haut
- 5 Bayerische Garnelen, küchenfertig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 3 g Ingwer
- 1 Zweig Koriander
- ¼ TL Tomatenmark
- 1 TL Sojasauce
- 1 Prise brauner Zucker
- ¾ EL Gänseeschmalz
- 1 Prise Meersalz, zum Streuen
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen, die Frühlingszwiebeln putzen und beides fein hacken. Knoblauchzehe ebenfalls schälen und die Hälfte fein hacken. Alles mit dem Gänseeschmalz in der Pfanne vorsichtig anschwitzen. Nach ca. 5 Minuten mit Sojasauce, braunem Zucker und Tomatenmark würzen und noch ca. 1 Minute weiter schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Entenbrust in Würfel schneiden und mit dem Gemüse aus der Pfanne vermischen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und anschließend durch den Fleischwolf bei feiner Lochscheibe durchdrehen.

Die Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Mittelfein hacken und mit dem Entenhack vermengen. Koriander abrausen, trockenwedeln und 2 EL fein hacken. Abschließend in die Enten-Garnelen-Masse geben.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

Für das Zitronengras:

- 4 Stängel Zitronengras

Zitronengras locker in nasses Küchenpapier einschlagen und im Ofen bei 150 Grad Umluft weichgaren. Anschließend Zitronengras am dicken Ende mit etwas Abstand ca. 7 cm lang kreuzweise einschneiden. Um 45 Grad drehen und erneut einschneiden. Das Zitronengras je mit einer Hand unter dem Einschnitt und über dem Einschnitt packen und jeweils in die andere Richtung drehen (als würde man etwas auswringen), dann zur Mitte hin zusammenstauchen und wieder auseinanderziehen. Nun sind kleine Nester entstanden, die man nun mit der der Enten-Garnelen-Masse befüllen kann.

Für den Tempura-Teig:

- 65 g Weizenmehl, Typ 405
- 85 g Maisstärke
- 1 Ei, Größe L
- 60 ml Wodka
- 1 Prise Meersalz, zum Streuen
- 120 ml Eiswasser
- 1 L Erdnussöl, zum Frittieren

Wodka und Ei mit einem Spiralbesen vermischen. Anschließend Mehl und die Maisstärke hinzugeben, danach das eiskalte Wasser und eine große Prise Salz. Mit einem Mixstab alles glatt pürieren und die gefüllten Zitronengrasnester sofort in den Tempura-Teig tunken. In einem kleinen Topf mit hohem Rand oder einer Fritteuse bei ca. 190 Grad heißem Erdnussöl frittieren, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei, Größe L
1 Msp. Dijon Senf
1 Zitrone
1 EL Yuzusaft
100 ml Maiskeimöl
1 TL Mirin
½ TL Ahornsirup
2 TL Wasabipaste
½ TL weiße Misopaste
3 Kapern
1 TL Sojasauce
1 Prise feines Meersalz, zum Streuen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine halbe Zitrone auspressen und etwas von der Schale abreiben. Ei trennen, Eigelb in eine Schüssel geben, mit Senf, einem Spritzer Zitronensaft, einem Spritzer Yuzusaft und etwas Salz würzen. Maiskeimöl hinzufügen und mit einem Spiralbesen kräftig schlagen, dabei nur stufenweise das Öl hinzugeben. Sobald sich das Öl mit dem Ei verbunden hat, neues Öl zugeben, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Danach Wasabipaste, Misopaste, Sojasauce, Mirin, Zitronenabrieb und Ahornsirup hinzugeben. Kapern zerdrücken und in die Mayonnaise rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Hiyayakko-Tofu:

300 g schnittfester Seidentofu
½ Gurke
3 g Ingwer
½ Stange Frühlingszwiebel
1 TL Honig
2 EL Sojasauce
Shiso-Kresse, zum Garnieren
Bonitoflocken, zum Garnieren

Tofu in 1,5 cm dünne Scheiben schneiden. 6 hauchfeine Gurkenscheiben schneiden und auf den Teller überlappend in einer Reihe anrichten. Tofuscheiben draufsetzen und die überschüssige Gurke an den Rändern wegschneiden. Frühlingszwiebel putzen und hauchfein schneiden. Ingwer mit einer Reibe fein raspeln und ein wenig auf dem Seidentofu verteilen. Anschließend die Frühlingszwiebeln auf den Tofu setzen. Honig mit Sojasauce vermischen und ca. 1 EL über jede Tofuscheibe streichen. Abschließend mit feingeschnittener Shiso-Kresse und Bonitoflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Emily Maier

Kokos-Möhren-Suppe mit gebackenen Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Möhren
10 g Ingwer
½ Limette
250 ml Gemüsefond
150 ml Kokosmilch
80 g Kokosraspeln
75 g Crème fraîche
15 g Butter
1 EL Currypulver
1 Msp. Edelsüßes Paprikapulver
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben scheiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Möhren und Ingwer darin andünsten. Curry und Paprikapulver zugeben, Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Fond und Kokosmilch dazugießen und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett etwa 3 Minuten rösten. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Limettensaft abschmecken. Zum Schluss mit Crème fraîche und Kokosraspeln garnieren.

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen mit Kopf und Schale
200 g Panko Paniermehl
1 Ei
50 g Mehl
Currypulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Öl, zum Frittieren

Garnelen von der Schale lösen, entdarmen, waschen und trockentupfen. Danach mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Eine Panierstrasse aus Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl aufstellen. Die Garnelen in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und in Panko panieren.

In der Fritteuse oder im Topf in heißem Öl goldbraun ausbacken. Danach auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thorsten Waldbröl

Ravioli mit Parmesan-Füllung, Salbeibutter und Guanciale

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmesan-Füllung:

150 g Parmigiano Reggiano
100 ml Sahne
2 Blätter Gelatine

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Sahne Erhitzen und 100 g geriebenen Parmesan darin auflösen, dann die Gelatine untermischen. Die Masse in Eiswürfelbehälter füllen und 20 Minuten im Gefrierfach gefrieren lassen. Danach die Würfel auslösen und als Füllung verwenden.

Für den Ravioli-Teig:

100 g Mehl, Type 405
50 g Hartweizengrieß
3 Eier
1 EL Olivenöl
Mehl, für die Arbeitsfläche
1 Prise Meersalz

Für den Teig Mehl, Hartweizengrieß, 2 Eier und Olivenöl in einer Schüssel mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sollte der Teig zu fest werden, eventuell noch etwas Wasser zufügen.

Die Arbeitsfläche bemehlen. Den Teig teilen und zu jeweils 20x30 cm Rechtecke mit einem Nudelholz ausrollen. Das 3. Ei verquirlen und ein Teig-Rechteck davon mit Ei bestreichen. Die vorbereiteten Parmesan-Füllung in Form gefrorener Würfel auf den Teig mit dem bestrichenen Ei setzen. Das zweite Teigstück sorgfältig darüberlegen und um die Füllung herum andrücken. Danach mit einem Teig-Rad ca. 4-5 cm große Ravioli Rechtecke ausschneiden.

Die Ravioli in kochendes Salzwasser geben und bei ca. 5-6 Minuten leicht kochen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. 1-2 Kellen Nudelwasser für später aufheben.

Für die knusprige Guanciale:

70 g Guanciale

Guanciale in einer Pfanne erhitzen und knusprig braten.

Für die Salbeibutter:

2 Zweige Salbei
1 EL Butter
30 g Parmigiano Reggiano
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Salbei abbrausen, trockenwedeln, etwa 5-10 Blätter abzupfen und in der Butter anschwitzen.

25 g geriebenen Parmigiano, das ausgetretene Guanciale-Fett und 1-2 Kellen Nudelwasser zur Salbeibutter geben und einmal aufkochen. Ravioli zugeben und darin schwenken. Mit etwas gehobeltem Parmesan und Pfeffer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.