

▪ **Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 19. Dezember 2017** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



Jochen Schropp

**Gratiniertes Avocado-Garnelen-Pfännchen mit selbstgebackenem Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Pfännchen:**

6 Riesengarnelen ohne Schale  
2 Avocados  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
75 g Gruyère am Stück  
250 g Crème fraîche  
125 g Sahne  
2 EL Olivenöl  
4 Zweige Rosmarin  
Meersalz, zum Abschmecken  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Riesengarnelen waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl, angedrücktem Knoblauch und Rosmarin scharf anbraten.

Crème fraîche und Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronenschale abschmecken.

Avocado in Scheiben schneiden und abwechselnd Garnele und Avocado in feuerfester Form auslegen. Mit der Sahne begießen und Gruyère darüber reiben, salzen und pfeffern.

Im Ofen backen bis der Käse goldbraun verlaufen ist.

**Für das Pfannenbrot:**

250 g Mehl  
150 g lauwarmes Wasser  
6 getrocknete Tomaten in Öl  
20 g Hefe  
1 TL Zucker  
2 EL Butterschmalz  
¼ TL Arabisches Kaffeegewürz  
1 TL feines Salz

Wasser, Zucker und Hefe in einer Küchenmaschine mit Knethacken

1 Minute verrühren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Mehl, Kaffeegewürz, Tomaten, Rosmarin und Salz dazugeben und weitere 2 Minuten verkneten.

Den Teig etwa 20 Minuten gehen lassen, nochmals von Hand durchkneten, in 6 Stücke teilen und flachdrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen von beiden Seiten hellbraun anbraten.

Das Avocado-Pfännchen mit Röstbrot auf Tellern anrichten und servieren.



**Ulla Kock am Brink**

## **Gepfeffertes Thunfisch mit Tomaten-Brot-Salat, Rucola und Zitronengras-Schaum**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

1 Thunfischfilet à 200 g  
 1 EL Zitronenpfeffer  
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in einer sehr heißen Grillpfanne mit Öl etwa 1 Minute pro Seite anbraten. In einer flachen Schale den Zitronenpfeffer bereitstellen und den gebratenen Fisch darin rundum wälzen.

**Für den Salat:**

5 Strauchtomaten  
 10 Cocktailtomaten an der Rispe  
 ½ Baguette  
 100 g Rucola  
 3 EL weißer Balsamico  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herausnehmen und beiseite stellen. Die übrige Tomate sowie das Baguette grob würfeln. Aus den Kernen der Tomate, Balsamico und Olivenöl eine cremige Vinaigrette anrühren und diese kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola waschen, trockenschleudern und mit den Tomaten- und Brotwürfeln vermengen. Das Dressing unterheben und ziehen lassen.

**Für den Schaum:**

2 Stangen Zitronengras  
 150 g Sahne  
 1 Schalotte  
 50 ml Geflügelfond  
 20 ml weißer Balsamico  
 Salz, aus der Mühle

Das Zitronengras mit einem Plattiereisen anschlagen. Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Zitronengras und Schalotte mit Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen und die Hälfte der Sahne unterrühren. Den Sud mit Balsamico und Salz abschmecken und vom Herd nehmen.

Die übrige Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Fond heben. Mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Den gepfefferten Thunfisch mit Tomaten-Brot-Salat, Rucola und Zitronengras-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.



**Matthias Steiner**

## **Meerrettichpüree auf Rote-Bete-Carpaccio mit gebratener Riesengarnele**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Püree:**

1 Stange Meerrettich à 4 cm  
 300 g mehligkochende Kartoffeln  
 25 g Butter  
 75 g Sahne  
 50 ml Milch  
 1 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, dritteln und in einem Topf mit kochendem Salzwasser weichgaren. Die Kartoffeln abgießen und zweimal durch eine Presse in einen Topf drücken und die gewürfelte Butter untermischen. Milch mit 25 g Sahne in einem Topf aufkochen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und unter das Püree rühren. 50 g Sahne halbsteif schlagen, mit dem fein geriebenen Meerrettich und Zitronensaft würzen und unter das Püree rühren.

### **Für das Carpaccio:**

2 vorgegarte Rote Bete  
 1 Schalotte  
 ¼ Zitrone, davon den Saft  
 1 ½ EL Himbeeressig  
 1 EL Walnussöl  
 75 g zarte Salatblätter  
 1 EL Kürbiskerne  
 1 EL Sonnenblumenöl

Die Rote Bete auf einem V-Hobel in dünne Scheiben hobeln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin ohne Farbe 2 Minuten andünsten, mit Himbeeressig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud vom Herd nehmen, das Walnussöl unterschlagen und noch heiß mit den Rote Bete Scheiben mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Rote Bete Scheiben auf Tellern auslegen, das Püree darauf verteilen. Salatblätter in dem restlichen Dressing marinieren und auf dem Püree verteilen. Mit gehackten Kürbiskernen bestreuen.

### **Für die Garnele:**

4 küchenfertige Garnelen  
 2 Zweige Thymian  
 2 Zweige Rosmarin  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl und den Kräutern kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Meerrettichpüree auf Rote Bete-Carpaccio mit gebratener Riesengarnele auf Tellern anrichten und servieren.



**Maximilian Arland**

## **Carpaccio mit Rucola, Parmesan und Tomaten-Crostini**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Carpaccio:**

1 Rinderfilet à 250 g  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet etwa 15 Minuten im Eisfach sehr kalt abkühlen. Mit einer Aufschnittmaschine vom Filet hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben fächerförmig auf einen Teller mit Olivenöl geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Rucola-Salat:**

100 g Rucola  
 75 g Parmesan  
 1 Zitrone  
 50 g Champignons  
 30 ml alter Balsamico  
 1 EL Butter  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rucola abbrausen, trockenschleudern und verlesen. Den Parmesan auf einem Hobel in dünne Plättchen hobeln. Von der Zitrone wenig Schale reiben, halbieren und auspressen. Aus Zitronensaft und -abrieb, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer einer cremige Vinaigrette anrühren. Die Champignons mit einer Pilzbürste reinigen und halbieren. Die Pilze auf der Schnittfläche in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rucola auf dem Carpaccio drapieren, mit der Vinaigrette beträufeln und mit einigen Pilzen und Parmesan bestreuen.

### **Für die Crostini:**

8 Scheiben Baguette  
 2 Knoblauchzehen  
 10 Cherrytomaten  
 50 g Rucola  
 50 g Parmesan am Stück  
 1 TL alter Balsamico  
 1 Spritzer Zitronensaft  
 1 Zweig Rosmarin  
 5 Zweige Thymian  
 1 Zweig glatte Petersilie  
 6 EL Olivenöl  
 Fleur de Sel, zum Abschmecken  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, die Baguettescheiben mit Knoblauch und 4 Thymianzweigen darin auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Brote aus der Pfanne nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Das übrige Olivenöl mit dem Essig und dem Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit kleingeschnittenen Tomaten untermischen und die Marinade mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen, trockenschleudern und verlesen. Die Rucolablätter mit der Marinade beträufeln und auf den Baguettescheiben verteilen.

Den Parmesan mit dem Sparschäler in groben Spänen über die Crostini hobeln.

Das Carpaccio mit Rucola, Parmesan und Tomaten-Crostini auf Tellern anrichten, mit einer Zitronenspalte garnieren und servieren.



Susann Atwell

## Salat mit Büffelmozzarella, Mango und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

### Für den Salat:

2 reife Mangos  
2 Kugeln Büffelmozzarella  
200 g Parmaschinken in Scheiben  
¼ Bund Basilikum

### Für das Dressing:

1 Zitrone, davon 3 TL Saft  
1 TL Honig  
6 EL Olivenöl  
Meersalz, zum Abschmecken  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für das Röstbrot:

200 g Landbrot  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 EL Butter  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Die Mango halbieren, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in fingerdicke Streifen schneiden.

Einen der Büffelmozzarella in grobe Würfel schneiden. Den Mozzarella mit Mangostreifen mit dem Parmaschinken umwickeln und mit ganzen Mozzarella auf einer Platte anrichten.

Aus Zitronensaft und -abrieb, Honig, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer ein cremiges Dressing anrühren.

Das Brot mit einer Brotschneidemaschine etwa 1 mm dick aufschneiden.

Brot in einer Pfanne mit Olivenöl und aufschäumender Butter, Thymian und Rosmarin von beiden Seiten je 2 Minuten kross anrösten.

Den Salat auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättern bestreuen und mit dem Dressing beträufeln und servieren.