

| Die Küchenschlacht - Menü am 25. Mai 2016 |
„Thementag“ mit Mario Kotaska



Thementag „Erbsen, Bohnen, Linsen... - Hülsenfrüchte“: „Wolfsbarsch mit Linsen-Risotto und Limetten-Butter“ von Sigrid Siegel

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 120 g, küchenfertig, mit Haut
2 EL Mehl, zum Mehlieren
Butter, zum Aromatisieren
neutrales Speiseöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Für das Linsen-Risotto:

80 g Risottoreis
80 g Rote Linsen
5 Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer
1 EL Schmand
500 ml Hühnerfond
2 EL Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Limetten-Butter:

1 Limette
50 g weiche Butter
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Fisch Filets kalt abbrausen, trocken tupfen, mehlieren und salzen. Öl erhitzen, Fisch goldbraun anbraten. Am Ende der Garzeit mit Butter aromatisieren.

Für das Linsen-Risotto Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Einige Ringe zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides sehr fein hacken. Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebeln andünsten. Ingwer, Knoblauch und Risottoreis hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Fond nach und nach angießen und den Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa zehn Min. garen. Linsen kalt abspülen, dazugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen. Schmand untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Für die Limetten-Butter Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Limette halbieren und Saft auspressen. Butter mit Limettenschale und -saft verrühren, mit Salz würzen und kalt stellen. Wolfsbarsch mit Linsen-Risotto und Limetten-Butter auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



Thementag „Erbsen, Bohnen, Linsen... - Hülsenfrüchte“: „Hühnchen-Erdnuss-Curry mit Basmatireis und Edamame“ von Moritz Mahr

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

2	Hühnerbrüste à 150 g
1	Karotte
200 g	Zuckerschoten
1 Stange	Zitronengras
200 g	Bambussprossen, aus dem Glas
300 ml	Kokosmilch
100 ml	Gemüsefond
50 g	Erdnusskerne
2 TL	Erdnussbutter, mit Stücken
1-2 TL	rote Currypaste
2 TL	Currypulver
3 EL	Erdnussöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Basmatireis:

200 g	Basmatireis
	Salz, aus der Mühle

Für die Edamame:

250 g	TK-Edamame
50 ml	Sojasauce
	grobkörniges Meersalz, zum Würzen
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Edamame gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Reis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Reis bissfest garen. Dann abgießen.

Für das Erdnuss-Curry Hühnerbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Erdnussöl im Wok erhitzen, Fleisch scharf anbraten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Einen Esslöffel Erdnussöl nachgießen, Currypaste darin anschwitzen. Mit Kokosmilch aufgießen. Zitronengras abwaschen, trockenreiben, in kleine Ringe schneiden und zu dem Curry geben. Erdnussbutter und Gemüsefond ebenfalls hinzufügen. Karotte schälen, in schmale Scheiben schneiden und auch in den Wok geben. Zuckerschoten waschen, trockenreiben und im Ganzen zu dem Curry geben. Zuckerschoten und Karotten kurz garen, bis beides noch bissfest ist. Dann die Bambussprossen abgießen, zu dem Curry fügen und Fleisch wieder hinzugeben. Erdnusskerne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Currypulver abschmecken.



Edamame waschen und mit Schale in kochendem Wasser fünf Minuten köcheln lassen. Abgießen, teils auslösen und alles mit Meersalz würzen.

Hähnchen-Erdnuss-Curry mit Basmatireis und Edamame anrichten, ein Schälchen Sojasauce zu den Edamame reichen und servieren.



Thementag „Erbsen, Bohnen, Linsen... - Hülsenfrüchte“: „Kidneybohnen-Eintopf mit selbstgebackenen Vollkorn-Sesam-Brötchen“ von Jürgen Wichmann

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 große	Kabanossi-Wurst
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 große	Karotte
½	rote Paprika
½	grüne Paprika
1	Peperoni
400 g	Kidney-Bohnen, aus der Dose
400 g	geschälte Tomaten, aus der Dose
½ Bund	glatte Petersilie
1 Msp.	Sambal Oelek
	Sonnenblumenöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Brötchen:

250 g	Vollkorn-Weizenmehl
15 g	frische Hefe
1 EL	heller Sesam
1 TL	Kräutersalz

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen Hefe in einer Schüssel mit 180 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Hefewasser und Kräutersalz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Etwas Mehl auf einer Arbeitsplatte verteilen. Teig zu einer dicken Rolle von vier bis fünf Zentimeter Durchmesser formen. Mit einem feuchten Messer in vier bis sechs Teile schneiden. Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit Wasser bepinseln, mit Sesam bestreuen. Für etwa 20 Minuten bei 220 Grad backen.

Für den Eintopf Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Rote und grüne Paprika von Strunk und Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Karotte schälen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Peperoni waschen, aufschneiden, von Kernen befreien und fein würfeln. Öl erhitzen, Gemüse hineingeben und kräftig anrösten. Dosen Tomaten pürieren und zum Gemüse geben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kidney-Bohnen mit dem Dosenwasser zum Gemüse hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze simmern lassen. Kabanossi in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sambal Oelek abschmecken.



Petersilie abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Kidneybohnen-Eintopf auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren, Vollkorn-Sesam-Brötchen dazu reichen und servieren.



Thementag „Erbsen, Bohnen, Linsen... - Hülsenfrüchte“: „Kichererbsen-Muffin mit Erbsen-Minz-Gemüse und Gurkenjoghurt“ von Carolin Adam

Zutaten für zwei Personen

Für den Muffin:

250 g	Kichererbsen, aus der Dose
200 g	Mehl
1 Pkg.	Backpulver
2	Eier
100 ml	Olivenöl
3 EL	Ajvar
1 EL	Tahin
1 Bund	glatte Petersilie
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Zimtpulver
1 Msp.	Chilipulver
1 TL	Salz
	Butter, zum Einfetten

Für das Erbsen-Gemüse:

150 g	frische Erbsen
1	Schalotte
½	Limette
2 EL	Kokosöl
1 Bund	Minze
	Salz, aus der Mühle

Für den Gurkenjoghurt:

1/3	Salatgurke
½	Limette
200 g	Naturjoghurt
1 Bund	Koriander
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Muffins Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Abgetropfte Kichererbsen mit vier Esslöffel Wasser pürieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Eier aufschlagen und mit Kichererbsen-Püree, Olivenöl, Tahin, Ajvar, Kreuzkümmel, Zimt, Chili und Petersilie verrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen, sieben und unter die Masse heben. Muffinblech mit Butter einfetten. Teig in das gefettete Muffinblech füllen und bei 180 Grad im Ofen für circa 20 Minuten backen.

Für das Erbsengemüse Erbsen aus der Schote lösen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Pfanne zusammen mit den Erbsen im Kokosöl anschwitzen. Limette auspressen. Erbsen mit Salz



und einem Esslöffel Limettensaft abschmecken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Erbsen heben.

Für den Gurkenjoghurt Salatgurke waschen, trocken reiben und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Limette auspressen. Gurke und Koriander mit Naturjoghurt vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Limettensaft abschmecken.

Kichererbsen-Muffin mit Erbsen-Minz-Gemüse und Gurkenjoghurt anrichten und servieren.