



## Die Küchenschlacht - Menü am 08. April 2014 | „Vorspeise“ Horst Lichter

**Vorspeise: „Petersilienwurzelsuppe mit Spinat-Feta-Muffin“ von Nathalie Kuhl**

### Zutaten für zwei Personen

80 g	Spinat, TK-Ware
80 g	Blattspinat
280 g	Petersilienwurzel
125 g	Weizenmehl
½ TL	Backpulver
2	Knoblauchzehen
1	Schalotte
100 g	Feta Käse
1	Ei
30 g	Butter
150 ml	Buttermilch
80 ml	Weißwein, trocken
500 ml	Kalbs- oder Rinderfond
100 ml	Sahne
½ Bund	Petersilie
40 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Fett, zum Einfetten

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Feta Käse in kleine Stücke schneiden und den bereits aufgetauten Spinat etwas ausdrücken. Das Mehl mit dem Backpulver und einem halben Teelöffel Salz vermischen. Das Ei mit dem Olivenöl, der Buttermilch und dem aufgetauten Spinat verquirlen. Anschließend die Mehlmischung zügig unterrühren. Die Knoblauchzehen abziehen. Eine Knoblauchzehe durch die Presse geben und ebenfalls unterrühren. Die anderen beiseitelegen. Schließlich die Fetawürfel unterheben.

Den fertigen Teig in die Muffinförmchen geben und für 15 bis 20 Minuten im Ofen backen lassen.

Währenddessen die Petersilienwurzel säubern, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Nun beides in etwas Butter leicht anbraten, aber nicht bräunen. Anschließend mit dem Weißwein und dem Kalbs- oder Rinderfond ablöschen. Eine Knoblauchzehe fein reiben oder zerdrücken und dazugeben. Das Ganze etwas salzen und für 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Muffins aus dem Backofen holen und im Blech für fünf Minuten ruhen lassen.

Nach 20 Minuten Sahne zu der Suppe hinzugeben und alles schaumig pürieren. Wenn nötig, noch einmal nachwürzen. Die Hälfte der Petersilienwurzelsuppe in eine Suppenschale geben. In die restliche Suppe die klein geschnittene Petersilie und den Blattspinat geben und pürieren. Beide Suppen durch ein feines Sieb streichen. Anschließend noch einmal abschmecken und gegebenenfalls aufschäumen. Nun die weiße Suppe in eine Schale geben und die grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe in die Schale gießen.

Die Petersilienwurzelsuppe zusammen mit dem Spinat-Feta-Muffin auf Tellern anrichten und servieren.



### **Vorspeise: „Blumenkohl-Cremesuppe mit Weißbrot-Käse-Croûtons“ von Kurt Schmid**

#### **Zutaten für zwei Personen**

4	festkochende Kartoffeln, klein
3 Scheiben	Toastbrot
400 g	Blumenkohl mit Blättern
100 g	Parmesan
3 EL	Butter
1 EL	Kartoffelstärke
125 ml	Sahne
125 ml	Crème fraîche
1 EL	saure Sahne
	Kräutersalz, zum Würzen
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun braten. Anschließend die Brotwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Den Käse reiben und auf den Brotwürfeln portionieren. Das Backblech für zehn Minuten in den Backofen geben.

Die Kartoffeln schälen und zusammen mit dem Blumenkohl in einem Topf mit Kräutersalzwasser weich kochen. Anschließend 100 Milliliter des Gemüsefonds in einen zweiten Topf abgießen. Den restlichen Gemüsefond zusammen mit dem Blumenkohl und den Kartoffeln pürieren. Nach und nach Crème fraîche und Sahne dazu geben und alles zusammen nochmals pürieren. Das Ganze mit Kräutersalz, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Käsecroûtons aus dem Backofen holen.

Die Blumenkohlcremesuppe in einen Teller geben und mit den Käsecroûtons garnieren und servieren.



## **Vorspeise: „Couscous-Salat mit Rinderfilet und Honig-Orangen-Sauce“ von Christopher Weh**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Rinderfilets à 150 g
100 g	Couscous
½ Kopf	Eisbergsalat
2	Fleischtomaten
1	rote Chilischote
2	Lauchzwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
2	Orangen
1 EL	kalte Butter
175 ml	Gemüsefond
1 TL	Kreuzkümmel
1 Zweig	Petersilie
1 Zweig	Minze
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	brauner Zucker
3 EL	Olivenöl
	Pinienkerne, zum Garnieren
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets rundherum salzen und von allen Seiten für zwei Minuten braun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, fest in Alufolie einwickeln und für 20 Minuten in den Backofen legen.

Währenddessen die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebel, den Knoblauch und den Kreuzkümmel dazugeben. Das Ganze für eine Minute anbraten. Anschließend den Gemüsefond dazu geben und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous dazugeben. Den Couscous gut einrühren und für zehn Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Petersilien- und Minzblätter vom Stiel befreien und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Den Couscous in eine Schüssel geben und die Tomaten- und Chiliwürfel dazugeben. Ebenso einen Esslöffel Zitronensaft und jeweils zwei Esslöffel Petersilie und Minze darunter mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Orangensauce eine Orange unter heißem Wasser waschen und anschließend die Schale abreiben. Beide Orangen halbieren und auspressen. Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren. Den karamellisierten Zucker mit dem Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Die abgeriebene Schale und die Butter dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren den Teller mit fünf Salatblättern auslegen. Den Couscous-Salat mit Rinderfilets darauf anrichten und mit der Orangensauce und den Pinienkernen garnieren.



**Vorspeise: „Käsesuppe mit Petersilien-Mandel-Pesto und gebratenen Brotwürfeln“ von Heinke Kloevokorn**

**Zutaten für zwei Personen**

2 Scheiben	Weißbrot
1 EL	Mehl
2 EL	Mandelstifte
2	Schalotten
1	Zitrone
60 g	Greyerzer Käse
60 g	Parmesan
1 ½ EL	Butter
50 ml	Sahne
400 ml	Gemüsefond
75 ml	trockener Weißwein
½ Bund	glatte Petersilie
40 g	Kresse
3 EL	Walnussöl
	Fleur de Sel, zum Würzen
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Die Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in einem Esslöffel Butter anschwitzen. Das Mehl dazugeben und gut verrühren. Anschließend den Weißwein und den Gemüsefond zum ablöschen benutzen. Die Suppe für zehn Minuten leicht einkochen lassen.

Währenddessen kann das Pesto zubereitet werden. Dafür die Zitrone halbieren und auspressen. Die Mandelstifte und die vom Stiel befreite Petersilie zusammen mit dem Zitronensaft und dem Walnussöl pürieren. Anschließend das Pesto mit dem Fleur de Sel abschmecken.

Das Weißbrot in Würfel schneiden und in etwas Butter goldbraun braten. Anschließend die Brotwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Greyerzer Käse und den Parmesan reiben und zu der Suppe geben. Das Ganze nochmals pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Sahne verfeinern.

Die Käsesuppe auf Tellern anrichten und mit dem Pesto, der Kresse und den Brotwürfeln garnieren.



### **Vorspeise: „Überbackene Feigen mit Rucola und reduziertem Balsamico“ von Julian Urban**

#### **Zutaten für zwei Personen**

100 g	gewürfelter Speck
100 g	Rucola
6	frische Feigen
1	Zitrone
1 Zweig	Rosmarin
100 g	Mehl
1	Ei
150 g	Butter
100 g	Schafskäse
100 ml	Balsamicoessig
1 EL	Dijonsenf
1 TL	Honig
50 g	Puderzucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Das Ei aufschlagen und zusammen mit dem Mehl, 40 Gramm Butter und einer Prise Salz vermengen und zu einem festen Teig kneten. Diesen dünn ausrollen und mit einem großen Glas drei runde Teigstücke ausstechen. Die Teigstücke noch mit ein wenig Butter bestreichen und für fünf Minuten im Ofen backen.

50 Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Die Rosmarinblätter vom Zweig abzupfen und zusammen mit dem Speck darin anbraten. Die Feigen waschen und mit dem Honig ebenfalls in den Topf geben. Alles zusammen bei mittlerer Hitze garen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und den Dijonsenf unterrühren.

Die Feigenmasse auf den vorgebackenen Teigstücken gleichmäßig verteilen, mit dem Schafskäse bestreuen und erneut in den Ofen geben.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und mit dem Saft der Zitrone vermengen.

Den Puderzucker in einem weiteren Topf karamellisieren und 50 Gramm Butter dazugeben. Den Topf von der Flamme nehmen und den Balsamicoessig unterrühren.

Die überbackenen Feigen mit Rucolasalat auf Tellern anrichten und mit der Balsamicocreme garnieren.