

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Mai 2022 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Melina Kunkel

Schmandküchlein mit zweierlei Topping und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Dinkelmehl, Typ 630
 10 g Backpulver
 150 g Skyr
 6 g Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Dinkelmehl mit Backpulver vermischen und mit Skyr, Olivenöl und 44 g Wasser zu einem glatten Teig kneten. Kleine Teigfladen formen und ausrollen.

Für den Belag:

100 g Prosciutto
 1 kleine, eher feste Birne
 1 Aubergine
 1 Zucchini
 1 Glas eingelegte Tomaten
 1 weiße Zwiebel
 1 rote Zwiebel
 50 g Feta
 400 g Crème fraîche
 100 g milder Ziegenkäse
 1 Zweig Thymian
 1 TL Kräuter de Provence

Birne halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Schinken fein schneiden. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Aubergine halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Zucchini vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Thymian zupfen. Feta klein schneiden.

Crème fraîche mit Kräuter de Provence, Salz und Pfeffer abschmecken. Alle kleinen Fladen erst mit Crème Fraîche bestreichen. Erst die Birnenscheiben, dann den Ziegenkäse und die roten Zwiebeln darüber verteilen. Nach dem Backen den Schinken und Thymian darauf verteilen. Für den zweiten Belag, die feinen Auberginen- und Zucchinistreifen auf die Teigfladen verteilen. Zum Schluss die Tomaten, Feta und weißen Zwiebeln. Küchlein im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für das Dressing:

3 EL Walnussöl
 ½ EL Rotweinessig
 ½ EL Balsamico
 1 TL Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnussöl, Rotweinessig, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

Für den Salat:

100 g Feldsalat
 125 g vorgegarte Rote Bete
 50 g Walnüsse

Feldsalat waschen und Rote Bete in feine Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken und in der Pfanne kurz anrösten. Alles miteinander vermischen und mit dem Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florian Berwing

Cremesuppe vom grünen Spargel mit Ofen-Lachs und Blätterteig-Cracker

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g grüner Spargel
90 g TK-Erbsen
30 g Meerrettich
½ Zwiebel
1 Zitrone, davon Saft
1 EL Butter
125 ml Sahne
375 ml Gemüsefond
Zucker, zum Abschmecken
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden, Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren, beiseitestellen. Restlichen Spargel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Butter im Topf zerlassen, Spargelscheiben und Zwiebeln andünsten, 50 g Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüsefond und Sahne zugießen, aufkochen. Zitronenschale reiben und ½ TL in die Suppe geben. Zitrone auspressen und 1 EL ebenfalls hinzufügen und Suppe abgedeckt 15 Minuten garen.

Suppe sehr fein pürieren. Spargelspitzen und restliche Erbsen zur Suppe geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze weiter garen.

Meerrettich fein reiben und in die Suppe geben, Suppe nicht mehr kochen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Piment und Zucker abschmecken.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à ca. 150 g, ohne Haut
1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronenschale reiben und Zitrone auspressen.

1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, in eine ofenfeste Form setzen, mit der Zitronenmischung beträufeln. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten garen.

Für den Blätterteig:

1 Packung Blätterteig
Etwas Butter
1 Ei
3 EL schwarzer Sesam

Blätterteig in Rauten schneiden und mit Butter im Ofen goldbraun backen. Anschließend mit Eigelb bestreichen und Sesam drüber streuen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Kerbel

Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Suppe geben.

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.



Brigitte Vock

Empanadas mit Ají und Avocadospalten

Zutaten für zwei Personen

Für die Empanadas:

125 g Weizenmehl
125 g Magerquark
75 g Butter
150 g gemischtes Hackfleisch
½ rote Paprika
125 g Zwiebeln
1 EL Butter
1 Ei
1 EL Rosinen
2 EL schwarze Oliven
2 EL Rohrzucker
1 TL Rosenpaprika
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus dem Mehl, 1 Prise Salz, Quark und Butter einen glatten Teig kneten und kühl stellen.

Für die Füllung Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Paprika darin schmelzen. Hackfleisch in wenig Öl anbraten. Ei in einem Topf mit Wasser hart kochen, abschrecken, schälen, abkühlen lassen und klein schneiden. Rosinen in Wasser einweichen und ausdrücken. Oliven entsteinen und klein schneiden

Alle Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Teig ausrollen, Kreise ausstechen, die Füllung darauf geben, zu Halbmonden formen und den Rand mit angefeuchteten Fingern zusammendrücken. Empanadas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Oberseite mit Wasser bestreichen und mit Rohrzucker bestreuen. Im Backofen 10-12 Minuten goldbraun backen.

Für das Ají:

1 rote Zwiebel
6 Cocktailtomaten
1 Ajischote (rote Chilischote)
2 Limetten, davon Saft
¼ Bund Koriandergrün
1 Prise Zucker
2 TL Maisöl
Salz, aus der Mühle

Limetten halbieren und auspressen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Tomaten und Koriander klein schneiden. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Alles vermengen und mit Maisöl, Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Avocado:

1 reife Avocado
1 Limette, davon Saft
¼ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. Avocado schälen, das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden und von beiden Seiten mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Straubmüller

Roh marinierte und gebackene Garnelen mit Dreierlei vom Sellerie, Curry-Schaum und Passionsfrucht

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 küchenfertige Garnelen
1 Limette, Abrieb & Saft
1 Ei, Größe M
60 g Mehl
80 g Pankobrösel
Piment d'Espelette, zum Würzen
20 ml Olivenöl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sechs Garnelen in grobe Würfel hacken. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Garnelen mit Limettenabrieb, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Kurz vor dem Anrichten noch einen Spritzer Limettensaft dazugeben.

Für die gebackenen Garnelen das Mehl, das Ei und die Pankobrösel zu einer Panierstraße aufbauen. Die restlichen Garnelen zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden und in der Fritteuse bei 170 Grad ausbacken.

Für den Sellerie:

1 Sellerieknolle
300 ml Sahne
3 EL Crème fraîche
2 EL Butter
100 ml weißer Balsamico
1 EL brauner Rohrzucker
1 EL Senfkörner
1 EL Korianderkörner
1 EL schwarze Pfefferkörner
Neutrales Öl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen. Die Hälfte davon in Würfel schneiden. Einen Teil in feine Julienne schneiden. Und vom restlichen Sellerie dünne Scheiben mit einem Küchenhobel schneiden.

Würfel in einem Topf in der Sahne weichkochen. Wenn diese weich sind mit Salz, Butter und Crème fraîche zu einer sehr feinen Creme pürieren. Mit Pfeffer und evtl. noch Salz abschmecken.

Die feinen Julienne in Öl knusprig frittieren und mit Salz würzen.

Senfkörner, Korianderkörner und Pfefferkörner leicht in einer Pfanne anrösten. Mit Essig und 250 ml Wasser ablöschen. Zucker und 1 TL Salz dazugeben. Die dünnen Scheiben Sellerie dazugeben und marinieren lassen. Danach kurz mit Hilfe eines Flambierers abflammen, sodass der Sellerie leichte „Grillspuren“ hat.

Für den Curryschaum:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Ingwer
200 ml Gemüsefond
80 ml Sahne
1 Limette, Abrieb & Saft
2 TL mildes Currypulver
40 g kalte Butter
2 TL Soja-Lecithin
Piment d'Espelette
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen, klein schneiden bzw. fein reiben und in etwas Öl anschwitzen. Currypulver hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond auffüllen und für circa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Flüssigkeit in einen anderen Topf passieren und Sahne, Butter und das Soja-Lecithin dazu geben. Mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Schaum mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Limette, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Garnitur: Passionsfrucht halbieren und auskratzen.

1 Passionsfrucht

Essbare Blüten (Veilchen, Blutampfer,
Bronzefenchel)

Püree in die Mitte der Teller geben und mit Garnelentatar bedecken.
Darauf je eine Scheibe des marinierten Selleries geben, Passionsfrucht
herum verteilen und die gebackenen Garnelen in die Mitte setzen.
Curryschaum in einem extra Gefäß servieren. Mit Blüten garniert
servieren.



Maria Hertenberg

Dreierlei veganes Ceviche mit frittierten Kochbananen

Zutaten für zwei Personen

Für Rote-Bete-Ceviche:

1 rohe Rote Bete Knolle
1 Nori Blatt
2 Zweige Meeressfenchel
½ rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
½ Orange, davon Saft
½ Zitrone, davon Saft
¼ Bund Petersilie
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und Knoblauch dazugeben. Mit Wasser ablöschen und das Noriblatt dazugeben und ziehen lassen, dann das Noriblatt wieder entfernen.

Meeressfenchel und Petersilie klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden und mit Fenchel und Petersilie in eine Schüssel geben.

Orange und Zitrone auspressen und über die Rote Bete geben. Alles untereinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für Mango-Avocado-Ceviche

½ Mango
½ Avocado
½ rote Zwiebel
½ rote mittelscharfe Chilischote
1 Zitrone, davon Saft
½ Bund Koriander
2 TL Agavendicksaft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango und Avocado schälen, herauslösen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, klein würfeln und die Chili in dünne Ringe schneiden. Zitrone auspressen und den Koriander grob hacken. Alle Zutaten gut mit Agavendicksaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Pilz-Ceviche:

1 Kräuterseitling
1 gelbe Paprika
½ weiße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 gelbe mittelscharfe Chilischote
1 Limette, davon Saft
2 TL Agavendicksaft
½ Bund Koriander
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitling in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen, klein schneiden, dazugeben und dann in eine Schüssel geben. Limette auspressen und mit Agavendicksaft verrühren.

Chili und Paprika klein schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Chili und Paprika dazu geben. Koriander hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kochbananen: Kochbanane schälen und in ca. 3 mm Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Streifen erst in Speisestärke, dann in Hafermilch und dann in Pankomehl wenden und dann ca. 3 Minuten frittieren. Ggf noch etwas salzen und zu dem Ceviche servieren.

- 1 kleine Kochbanane
- 2 EL Speisestärke
- 100 ml Hafermilch
- 100 g Pankomehl
- 1 Prise Chiliflocken

Speiseöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten garnieren.
Einige Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.