

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Juli 2021** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



Dagmar Statz

**Ceviche vom Saibling mit gepickelten Schalotten,  
Avocado-Creme und Curry-Popcorn**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Ceviche:**  
 300 g Saiblingsfilet, ohne Haut  
 2 Avocados  
 2 Stangen Staudensellerie  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 kleine, rote Chili  
 3 Limetten  
 1 EL Sambal Olek  
 1 EL helles Sesamöl  
 1 Bund Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Saibling in circa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Limetten unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft und –abrieb mit dem Sesamöl verschlagen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und das Grün fein schneiden. Chili und Frühlingszwiebel zum Limettensud geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Olek würzen.

Avocado halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, ggf. Fäden ziehen und in feine Streifen schneiden. Fisch, Avocado und Sellerie vermengen und mit Limetten-Dressing übergießen. Alles vorsichtig vermengen.



Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem **Bio Label** (Aquakultur) sowie mit dem **ASC Label** (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

**Für die gepickelten Schalotten:**  
 2 Schalotten  
 100 ml weißer Balsamicoessig  
 1 Lorbeerblatt  
 1 TL Senfkörner  
 5 schwarze Pfefferkörner  
 2 EL Zucker  
 2 EL Salz

Schalotten abziehen und vierteln. 100 ml Wasser mit Essig aufkochen, dann Zucker und Salz hinzugeben. Pfefferkörner, Senfkörner sowie das Lorbeerblatt in einen Teebeutel füllen und in den Sud legen. Schalotten nicht länger als 1 Minute mitkochen lassen. Alles in ein Glas umfüllen und ein wenig abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Teebeutel entfernen und Schalotten aus dem Pickel-Wasser herausnehmen.  
 1 EL Pickel-Wasser zur Ceviche geben.

**Für die Avocado-Creme:**  
 1 Avocado  
 1 rote Chili  
 1 Limette  
 3 EL Milch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, entkernen und schälen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Grob zerkleinern. Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit Chili, Milch und Limettensaft in einem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Popcorn:** Öl in einem Topf erwärmen, Popcornmais hinzugeben, mit einem Deckel schließen und den Mais aufpoppen lassen. Anschließend mit Currypulver und Salz vermischen.

- 1 EL Popcornmais
- ½ TL Zitronen-Currypulver
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Westerlund

## Orientalische Fleischbällchen mit Zucchini-Nudeln und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

### Für die Fleischbällchen:

200 g Lammhackfleisch  
 1 Frühlingszwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 rote Chilischote  
 50 g Walnusskerne  
 1 EL Magerquark  
 1 Bund glatte Petersilie  
 2 TL gemahlener Zimt  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL gemahlener Kurkuma  
 1 TL Kardamomsamen  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Frühlingszwiebel putzen. Knoblauch abziehen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chilischote, Petersilie und Walnusskerne fein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch und Quark in eine Schale geben. Mit den Händen verkneten. Zimt, Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom in einen Mörser geben und mahlen. Anschließend zur Hackfleischmasse geben und unterkneten. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen aus der Masse formen und in einer Pfanne in Olivenöl gleichmäßig braten.

### Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini  
 1 Zitrone  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen und trockentupfen. Mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Mit Olivenöl in einer Pfanne kurz braten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zucchini-Nudeln mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

### Für den Minz-Joghurt:

1 Bund Minze  
 1 Granatapfel  
 100 g griechischer Joghurt  
 1 EL Sahne  
 Honig, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Minze mit Joghurt und Sahne verrühren. Mit Salz und Honig abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Minz-Joghurt mit Granatapfelkernen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Linda Amamra

## Chimichurri-Süßkartoffel mit gerösteten Pinienkernen und Avocado-Mango-Chili-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Chimichurri:

2 Bund Koriander  
3 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Oregano  
½ rote Zwiebel  
1 EL Agavendicksaft  
2 EL rosenscharfes Paprikapulver  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Koriander, Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Koriander, Petersilie und Oregano mit Zwiebel, Agavendicksaft, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Masse pürieren. Sollte das Chimichurri zu bitter sein, mit etwas Agavendicksaft nachsüßen.

### Für die Süßkartoffel:

2 kleine Süßkartoffeln  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln halbieren und rund 20 Minuten in Salzwasser garen.

Anschließend die Kartoffelhälften auf ein Rost in den Ofen legen und ca. 5 Minuten backen. Dann die Schnittflächen etwas eindrücken.

### Für die Knoblauchbutter:

125 g Butter  
2-3 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann Olivenöl und Knoblauch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Pinienkerne:

100 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.

### Für den Avocado-Mango-Chili-Salat:

2 Avocados  
1 Mango  
1 rote Chilischote  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Avocado- und Mangostücke vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Hacken und zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marco Pfeiffer

## Garnelen-Pralinen und Jakobsmuscheln mit Zitronen-Aioli, Wasabi-Schaum und Brokkoli-Mandel-Crunch

Zutaten für zwei Personen

### Für die Garnelen-Pralinen:

100 g küchenfertig Riesengarnelen,  
geschält und entdarnt  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
3 cm Ingwer  
25 g ungesalzene Erdnüsse  
50 g Toastbrot  
2 Eier  
2 EL Sojasauce  
1 Bund Koriander  
1 Bund glatte Petersilie  
25 g Semmelbrösel  
25 g Mehl  
25 g Pankomehl  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen in einer Pfanne mit Öl kurz und scharf anbraten. Nach dem Anbraten klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Erdnüsse hacken, in einer Pfanne anrösten und zu den Garnelen geben. Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen, Schalotte, Knoblauch und Ingwer hacken, kurz dünsten und ebenfalls in die Schüssel zu den Garnelen geben.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Toastbrot klein schneiden. Koriander und Petersilie mit Toastbrot, Semmelbrösel und einem Ei zu den Garnelen geben und alles gut miteinander vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und zu kleinen Kugeln formen.

Ei verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Pankomehl aufbauen. Die Pralinen zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich im Pankomehl wälzen. Dann die Pralinen goldgelb im 170 Grad heißem Fett frittieren. Auf 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.

### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln  
2 Knoblauchzehen  
25 g Butter  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und mit der Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Empfehlenswert sind laut WWF **Jakobsmuscheln**, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC- Gütesiegel** zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

**Für die Zitronen-Aioli:** Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
1 Ei  
½ EL Crème fraîche  
1 TL Dijon-Senf  
75 ml Maiskeimöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eigelb mit Senf, Zitronenabrieb, ½ EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Weiter mit dem Pürierstab mixen und im feinen Strahl das Öl hinzugeben bis eine Emulsion entsteht.  
Knoblauch abziehen, hacken und mit etwas Öl zu einer Art Paste rühren. Diese zur Aioli geben, Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten in einen Spritzbeutel geben.

**Für den Wasabi-Schaum:** Milch mit der Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, bis die Mischung leicht anfängt zu dampfen. Dann die Wasabi-Paste hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einem Schaum aufmixen.  
150 ml fettarme Milch  
50 ml Sahne  
2-3 TL Wasabi-Paste

**Für den Brokkoli-Mandel-Crunch:** Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen bis sie leichte Bläschen schlägt. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Mandeln und Brokkoli zur Butter geben und anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
100 g Brokkoli  
25 g gehackte Mandeln  
25 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Gericht mit roter und grüner Kresse garnieren.  
Rote Kresse  
Grüne Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Verena Wendring

## Gegrillte Salatherzen mit Caesar-Dressing, gebratenem Hähnchenfilet, knuspriger Hühnerhaut, Dinkel-Croûtons und Parmesan

Zutaten für zwei Personen

### Für den Salat:

3 Romana-Salatherzen  
Pflanzenöl, zum Bepinseln

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Salatherzen putzen, halbieren, mit Öl bepseln und bei starker Hitze in der Grillpfanne grillen. Ggf noch Rückseite „begradigen“ und ebenfalls grillen.

### Für das Dressing:

1 kleine Sardelle  
3 Kapern  
45 g Parmigiano Reggiano  
1 Ei  
30 g Schmand  
40 ml Geflügelfond  
2 TL weißen Balsamicoessig  
2 TL Dijon-Senf  
1 Prise Zucker  
200 ml Rapsöl  
2 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus Mühle

Ei in einen hohen, sehr schmalen Becher geben, dann Rapsöl und Senf hinzugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und mixen. Stabmixer langsam nach oben ziehen und eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und ca. 1 Teelöffel Balsamicoessig abschmecken.

Reggiano grob zerkleinern. Reggiano mit Sardelle, Kapern, Schmand, Geflügelfond, restlichem Balsamicoessig, Zucker und Olivenöl fein pürieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Mayonnaise verrühren und die Sauce in eine Spritzflasche geben. In die Zwischenräume der Salatherzen spritzen.

### Für das Hähnchen:

2 Hähncheninnenfilets  
Butter, zum Braten  
Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus Mühle

Hähnchenfilets langsam und gleichmäßig in Butter und etwas Pflanzenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets dünn auftranchieren.

### Für die Hühnerhaut:

Hühnerhaut von einer Hühnerbrust  
Fleur de Sel, zum Würzen

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hühnerhaut darauf ausbreiten. Haut mit Fleur de Sel bestreuen und mit einem zweiten Blatt Backpapier abdecken. Dieses mit einem Topf beschweren. Hühnerhaut 15 Minuten backen, bis sie knusprig geworden ist. Die fertige Haut mit Küchenpapier entfetten und bei Bedarf nochmals nachsalzen.

### Für das Topping:

100 g dunkles Dinkel-Roggenbrot, ohne  
Körner  
4 getrocknete Tomaten in Öl  
50 g Parmigiano Reggiano  
Butter, zum Braten

Butter in einer Pfanne erhitzen. Brot in feine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in der Pfanne rösten. Tomaten in Julienne schneiden und mit dem gerösteten Brot auf dem Salat verteilen. Reggiano grob über den Salat hobeln.

### Für die Garnitur:

Blutampfer  
Blutampfer  
Gartenkresse  
Rote Brunnenkresse

Blutampfer, Brunnenkresse und Gartenkresse als Garnitur verwenden. Salatherzen auf einem flachen Teller anrichten, Hähnchen darauf platzieren und mit Blutampfer und Kresse servieren.