

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Februar 2019** ▪
Motto „Gewickelt & gerollt“ mit Cornelia Poletto



Lilly Kürten

Frittierte Avocado-Rolls mit Ranch-Dip und Kohl-Mango-Salat mit Rucola-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado-Rolls:

8 Frühlingsrollenblätter aus Weizenmehl
 3 Avocados
 10 Cherrytomaten
 1 rote Zwiebeln
 2 Zweige frischer Koriander
 1 Limette
 1 Liter Fett, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse erhitzen. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale holen. Mit Kartoffelstampfer zerkleinern. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette auspressen. Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limettensaft mit Avocadostampfer vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Frühlingsrollenblätter ausbreiten und Avocadomasse in die Mitte geben. Die Kanten mit etwas Wasser befeuchten und zu einer Rolle falten. Circa drei Minuten frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Ranch-Dip:

4 EL Mayonnaise
 4 EL Saure Sahne
 1 Limette
 ¼ TL getrockneter Dill
 ½ TL getrocknete Petersilie
 ½ TL getrockneter Schnittlauch
 ½ Knoblauchzehe
 ¼ TL Zwiebelpulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Limette auspressen. Mayonnaise mit saurer Sahne, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebelpulver und etwas Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 reife Mango
 250 g Feta
 150 g gemischter Blattsalat
 150 g rohes Weißkraut
 150 g rohes Rotkraut
 2 Karotten

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Weißkraut, Rotkraut und Karotten putzen bzw. schälen und hobeln. Feta mit einem Apfelsausstecher zu kleinen Kreisen ausstechen und Mango schälen, vom Kern befreien und würfeln. Alles vermengen und Rucola-Dressing darüber geben.

Für das Dressing:

30 g Rucola
 100 ml Joghurt 3,5 % Fett
 1 TL Honig
 1 EL Senf
 1 EL weißer Balsamico
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Mit Joghurt, Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leona Malchow

In Kataifi-Teig gewickeltes Lachsfilet mit Sesam-Zuckerschoten und Wasabi-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g ohne Haut und Gräten
 1 Packung Kataifi-Teig
 4 EL Olivenöl
 200 ml Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle (Fritteuse)

Den Lachs waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. Teig ausbreiten und mit etwas Olivenöl bepinseln. Teig um die Lachsstücke wickeln und bei 160 Grad im heißen Öl frittieren.

Für die Sesam-Schoten:

200 g Zuckerschoten
 30 g frischer Ingwer
 1 EL weißer Sesam
 1 EL schwarzer Sesam
 4 EL Sojasauce
 4 EL Sesamöl

Ingwer in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne mit Öl und Ingwerscheiben für etwa 1 Minute schwenken. Mit der Sojasauce und dem Sesam vermengen.

Für die Wasabi-Creme:

2 EL Wasabipaste
 200 g Crème fraîche
 1 Limette
 4 EL Milch
 Salz, aus der Mühle

Crème fraîche und Wasabi-Paste gut verrühren. Limette auspressen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Creme mit etwas Milch verflüssigen.

Für den Sesam-Krokant:

2 EL weißer Sesam
 2 EL schwarzer Sesam
 4 EL Zucker
 2 TL Butter

Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Butter hinzufügen, anschließend weißen und schwarzen Sesam einrühren. Sesam-Krokant auf ein Backpapier geben und trocknen lassen.

Für die Ganitur:

1 Limette
 Rote und grüne Brunnenkresse
 25 g Lachs-Kaviar

Gericht mit Limette, Kresse und Kaviar garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



David Klinkhammer

Kartoffel-Kräuter-Röllchen mit Lachsfilet und Karotten-Lauch-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffel-Röllchen:

5 große überwiegend festkochende
Kartoffeln
130 g Mehl
1 Ei
200 ml Milch
20 ml Sahne
20 g Butter, zum Anbraten
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendes Salzwasser geben. Ca. 20 Minuten kochen lassen.

Eier verquirlen und Mehl und Milch hinzufügen. Aus dem Teig in einer heißen Pfanne in etwas Butter vier Crêpes backen.

Kartoffeln zerstampfen, etwas Sahne darunter geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Die Kartoffelmasse auf den Crêpes verteilen und in der Mitte einen Strich vom Kräuterpesto ziehen. Die Crêpes einrollen und in fingerbreite Scheiben schneiden. Die Scheiben in der Pfanne in etwas Butter anbraten.

Für das Kräuterpesto:

1 Zweig Dill
1 Zweig Thymian
1 Zweig Majoran
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Oregano
15 Cashewnüsse
½ Zitrone
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen.

Cashewnüsse in Pfanne anrösten. Mit Dill, einem Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, ¼ Knoblauchzehe und Öl in der Moulinette mixen.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 140 g mit Haut
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs waschen und trockentupfen. Öl in Pfanne erhitzen und Lachs auf der Hautseite kross anbraten. In Ofen geben und bei 100 Grad ca. 5 Minuten glasig garen. Vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Für das Gemüse:

2 große Karotten
1 Stange Lauch
100 ml Weißwein
20 ml Sahne
1 TL Zitronenabrieb
1 EL süßer Senf
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Lauch waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Karotten ca. fünf Minuten in Öl anschwitzen. Lauch dazugeben und andünsten, bis er seine Form verliert. Mit Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Senf hinzufügen und mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rolf Grosse

Involtini mit Weißweinsauce, Rosmarin-Bratkartoffeln und Blattspinat mit Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini mit Weißweinsauce:

- 3 dünne Scheiben Kalbsschnitzel aus der Kalbsnuss à 150 g
- 3 Scheiben dünn geschnittenen Parmaschinken
- 1 Kugel Büffelmozzarella
- 250 ml Weißwein
- 250 ml Kalbsfond
- 25 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rosmarin-Bratkartoffeln:

- 4 Drillinge
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Für den Blattspinat:

- 300 g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Muskatnuss
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Kalbsschnitzel waschen, trockentupfen und plattieren. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Fleisch von beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit Schinken, Mozzarella und Basilikum belegen. Einrollen und mit Zahnstocher verschließen. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Lorbeerblätter ins Öl geben und Involtini rundherum anbraten und zum warmhalten in den Ofen legen. Bratansatz mit Weißwein ablöschen und einkochen, mit Kalbsfond aufgießen. Mit Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Rosmarin, Lorbeer und Knoblauch aus der Sauce seihen und Zahnstocher aus dem Fleisch ziehen.

Kartoffeln waschen, vierteln und in gesalzenem Wasser bissfest garen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Öl in Pfanne erhitzen und Kartoffeln zusammen mit Rosmarin goldbraun anbraten. Mit Salz würzen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Pinienkerne in beschichteter Pfanne ohne Fett anrösten. Spinat in Pfanne geben und mit Knoblauch und Olivenöl andünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne kurz vor dem Servieren über Spinat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.