



| Die Küchenschlacht - Vorspeisen vom 26. Mai 2009 |

„Feine Kartoffelsuppe mit Schinkenstreifen und einer Rupsel“ von Rainer Zirzow

Zutaten für zwei Personen

3	Kartoffeln, mehligkochend
5	Kartoffeln, festkochend
20 g	Speck, mager, gewürfelt
50 g	gekochter Schinken, in Scheiben
250 ml	Milch
2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Sellerie
1	Karotte
1	Ei
3 EL	Sahne
0,5 Bund	Petersilie, kraus
0,5 Bund	Schnittlauch
1 TL	Zucker
	Ingwer, gemahlen
	Majoran, gemahlen
	Muskatblüte, gemahlen
	Maiskeimöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Speck in einem Topf mit Maiskeimöl auslassen. Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und sehr fein würfeln. Den Sellerie schälen, eine Scheibe schneiden und diese fein würfeln. Anschließend alles zum Speck in die Pfanne geben.

Die drei mehligkochenden Kartoffeln schälen und fein würfeln, zwei festkochende Kartoffeln schälen und lediglich halbieren. Die Kartoffeln zusammen mit der Milch in den Topf geben. Das Ganze 15 Minuten kochen lassen, die festkochenden Kartoffeln schon nach zehn Minuten herausnehmen und klein schneiden und mit dem Sellerie pürieren. Die Suppe mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Muskatblüte, Majoran und der Sahne abschmecken.

Den Schinken in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in Maiskeimöl kurz anbraten. Die Petersilie klein schneiden und zusammen mit dem Schinken über die Suppe streuen.

Die Karotte und zwei festkochende Kartoffeln schälen. Die restliche Zwiebel abziehen. Das Ganze würfeln und im Mixer mit dem Ei, Pfeffer, Zucker, Ingwer und Muskatblüte zu einem Brei mixen. Die restliche Kartoffel grob reiben und mit der Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Masse in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend in ein Leinensäckchen geben und etwas ausdrücken.

In einer kleinen Pfanne mit Maiskeimöl zwei Esslöffel der Rupselmasse auf einer Seite zugedeckt bräunen, die andere Seite ohne Deckel bräunen. Den Schnittlauch klein schneiden.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Die Rupsel daneben geben und mit den Schnittlauchröllchen garniert servieren.



„Kokosnuss-Cremesuppe mit mariniertem Hähnchenspieß“ von Regine Doll-Reichert

Zutaten für zwei Personen

200 g	Hähnchenbrustfilet
1	Limette, unbehandelt
2 EL	Currypaste, grün
0,5 Bund	Thai-Basilikum
4 Zehen	Knoblauch
1 EL	Ingwer, getrocknet, fein
1	Peperoni
800 ml	Kokossahne
6 EL	Sesamöl
4 EL	Sojasauce
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Stücke hacken. Anschließend eine Knoblauchzehe, den Limettensaft sowie die Sojasauce zu einer Marinade verrühren, das Hähnchenbrustfilet hineinlegen und zehn Minuten ziehen lassen.

Die restlichen Knoblauchzehen in einen Topf geben und mit drei Esslöffeln Sesamöl anbraten. Nach kurzer Zeit die Currypaste hinzugeben, kurz anrösten und anschließend mit der Kokossahne aufgießen. Acht Blättchen Thai-Basilikum zupfen, in feine Streifen schneiden und mit dem getrockneten Ingwer in den Topf geben. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenbrustfilet aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und danach auf zwei Spieße aufstecken. Das restliche Sesamöl erhitzen, die Hähnchenspieße hineinlegen darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend bei mittlerer Hitze fünf Minuten garen lassen.

Die Marinade in die Kokosnusssuppe geben und nochmals mit köcheln lassen.

Die Peperoni halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Die Kokosnuss-Cremesuppe in tiefen Tellern anrichten und den Hähnchenspieß quer über den Tellerrand legen. Das Ganze mit der Peperoni und einigen Basilikumblättern garniert servieren.



„Thunfischsteak mit Salat und feinem Gemüse“ von Matthias Herrschuh

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischsteaks, à 125 g
1	Chicorée
1	Kopfsalat
4	Cocktailtomaten
100 g	Bohnen, grün, fein
100 g	Champions
1	Zitrone, unbehandelt
1 EL	Olivenöl
4 EL	Nussöl
2 EL	Balsamicoessig, weiß
2 EL	Butter
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Minze
2 Zweige	Kerbel
	Salz
	Cayennepfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 85 Grad Umluft vorheizen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen von den Enden befreien, etwa drei Minuten in das Wasser geben und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Kerbel abzupfen und klein schneiden. Das Balsamicoessig mit etwas Cayennepfeffer und dem Kerbel verrühren. Das Nussöl hinzufügen.

Den Chicorée, den Kopfsalat und die Cocktailtomaten in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Anschließend in der Pfanne mit dem Olivenöl von beiden Seiten je eine Minute anbraten. Die Steaks abschließend auf ein Backblech geben und etwa 20 Minuten weiter garen.

Die Champions in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter kurz anbraten. Den Salat auf Tellern anrichten, die Bohnen untermischen und anschließend die warmen Champions darüber geben. Mit der Marinade übergießen.

Etwas Schale der Zitrone abreiben. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die restliche Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und die Knoblauchzehe, zwei Minzeblätter und den Zitronenabrieb hinzufügen. Zwei Minuten ziehen lassen, die Steaks darin wälzen und neben dem Salat auf den Teller anrichten.



„Seeteufel auf Pesto mit Reiskeimlingen“ von Yolanda Reinhard

Zutaten für zwei Personen

1	Seeteufelfilets, à 300 g, ohne Haut
4 Stangen	Spargel, grün
100 g	Reiskeimlinge
1	Zitrone, unbehandelt
1 EL	Pinienkerne
50 g	Parmesan
1 Zehe	Knoblauch
3 Blätter	Salbei
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Petersilie, glatt
4 Zweige	Schnittlauch
50 g	Butter
130 ml	Olivenöl
10 ml	Sonnenblumenöl
	Öl, zum Frittieren
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Seeteufelfilets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen, die Fischfilets bei niedriger Hitze kurz von beiden Seiten anbraten und mit Salz, Pfeffer, einem Esslöffel Zitronensaft und etwas Meersalz würzen. Anschließend in den Ofen geben und weiter garen lassen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Basilikum und die Petersilie, bis auf einen Zweig, zupfen und die Stiele entfernen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend mit dem Basilikum, der Petersilie, etwas Meersalz und Pfeffer im Mörser zerstoßen, so dass eine püreeartige Masse entsteht. Nach und nach 100 Milliliter Olivenöl hinzugießen, den Knoblauch dazugeben und die Masse erneut pürieren. Abschließend den Parmesan hineinreiben und das Pesto gut verrühren.

Die Reiskeimlinge im Sonnenblumenöl knusprig braten.

Die Enden der Spargelstangen abschneiden und die Stangen im restlichen Olivenöl bissfest garen.

Die restliche Petersilie, den Salbei und den Schnittlauch im Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Pesto als Spiegel auf Tellern anrichten, den Fisch und den Spargel darauf setzen und das Ganze mit den Reiskeimlingen und den frittierten Kräutern garniert servieren.



„Jakobsmuscheln auf einem Avocado Tatar mit Mango-Salsa“ von Tobias Guré

Zutaten für zwei Personen

3	Jakobsmuscheln
1	Avocado
1 Blatt	Strudelteig
1 Schote	Pfefferschote, rot
1	Apfel
1	Mango
1	Limette, unbehandelt
1	Zwiebel, rot
50 g	Pinienkerne
40 g	Leinsamensprossen
80 ml	Olivenöl
30 g	Butterschmalz
	Tabasco, grün
1 TL	Pfefferkörner, rot
1 Knolle	Ingwer
2 Zweige	Thymian, frisch
0,5 Bund	Koriandergrün
0,5 Bund	Zitronenmelisse
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Avocado und den Apfel schälen und klein schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Den Limettensaft sowie 50 Milliliter Olivenöl mit der Avocado und dem Apfel verrühren. Den Ingwer schälen, klein schneiden und etwa einen Esslöffel davon zum Tatar fügen. Dieses abschließend mit Meersalz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Die Muscheln der Länge nach halbieren. Mit einem Schnapsglas zwölf kleine Kreise aus dem Strudelteig ausstechen und auf einer Seite mit zehn Gramm Butterschmalz bestreichen. Die Muscheln salzen, pfeffern und beidseitig mit ebenfalls zehn Gramm Butterschmalz einpinseln. Nun je eine halbe Muschel auf einen Teigkreis legen und mit einem weiteren bedecken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Einige Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein würfeln. Die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit der Pfefferschote fein schneiden. Die Mango, die Zwiebel, die Pfefferschote und die Pinienkerne in eine Schale geben und mit einem Esslöffel des zerkleinerten Korianders, mit dem restlichen Olivenöl sowie den Pfefferkörnern zu einer Salsa verrühren. Diese mit Pfeffer abschmecken.

Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Thymianzweige hineingeben und die Muscheln darin bei starker Hitze etwa eine Minute von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Das Avocadotatar in einem Metallring auf Tellern anrichten, die Muscheln darauf legen und die Salsa daneben geben. Das Gericht mit etwas Zitronenmelisse und den Leinsamensprossen dekorieren und servieren.