



| Die Küchenschlacht - Vorspeisen vom 12. Mai 2009 |

„Thunfischtartar mit Avocado“ von Lisa Nickels

Zutaten für zwei Personen

300 g	Thunfischfilet
3	Avocados, reif
1 Bund	Koriander
1	Limette, unbehandelt
1	Friséesalat
1 TL	Kernnussöl
2	Tomaten
1 TL	Aprikosenessig
1 TL	Olivenöl, nativ, kaltgepresst
1 EL	Wasabi
	Meersalz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Anschließend das Filet sehr fein zu einem Tartar verarbeiten. Die Limette halbieren und pressen. Den Koriander zupfen und fein schneiden. Den Fisch mit etwas Limettensaft, Meersalz und Pfeffer würzen.

Aus dem Aprikosenessig, dem Olivenöl, Meersalz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Den Friséesalat vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und klein zupfen. Den Salat anschließend in der Vinaigrette ziehen lassen.

Die Tomaten vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Avocados schälen, pürieren und mit Limettensaft, Meersalz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel unterheben und das Kernnussöl hinzufügen.

Den Salat auf den Tellern anrichten. Die Avocadocreme und das Tunatartar in Schälchen anrichten, den Wasabi dazu reichen und servieren.



„Rote-Bete-Suppe & Roquefortbaguette mit geröstetem Knoblauch“ von Josef Baron von Kerckerinck zu Borg

Zutaten für zwei Personen

125 g	Rote Bete, aus dem Glas
125 g	Preiselbeeren, aus dem Glas
250 g	Roquefort
40 g	Pinienkerne
125 ml	Sahne
1 Knolle	Knoblauch
25 ml	Portwein
1 EL	Olivenöl
1	Baguettebrot
0,5 Bund	Basilikum
1 Zweig	Rosmarin
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Die Basilikumblätter abzupfen und grob hacken. Die Knoblauchknolle auf beiden Seiten so anschneiden, dass die Zehen an der Oberseite ansatzweise sichtbar sind und die Unterseite glatt ist. Die Knolle mittig auf ein ausreichend großes Stück Alufolie setzen und das Olivenöl, den Rosmarinzweig und einen Esslöffel gehacktes Basilikum auf die angeschnittene Oberseite der Knolle geben. Diese nun mit Hilfe der Alufolie fest verpacken und auf einem Backblech für etwa 30 Minuten im Ofen garen.

Für die Suppe die Rote Bete und die Preiselbeeren fein pürieren. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und die Sahne steif schlagen. Nun das Mus langsam erhitzen und die geschlagene Sahne sowie den Portwein unterrühren. Anschließend salzen und pfeffern.

Vier Scheiben vom Baguettebrot abschneiden. Die Knoblauchknolle aus dem Ofen nehmen, aus der Alufolie wickeln und die Scheiben mit je zwei der weichen Zehen bestreichen. Den Roquefortkäse ebenfalls auf die Brotscheiben streichen und diese für etwa vier Minuten im Ofen überbacken lassen.

Die Suppe in zwei Tellern anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen dekorieren und gemeinsam mit je zwei Baguettescheiben servieren.



„Zucchini-Minz-Suppe mit Schafskäse-Spießen“ von Friderieke Kleist

Zutaten für zwei Personen

3	Zucchini
1	Kartoffel, festkochend
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Schafkäse
100 g	Naturjoghurt
400 ml	Gemüsefond
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Minze
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen.

Die Kartoffel schälen und gemeinsam mit zwei Zucchini klein würfeln. Anschließend beides ebenfalls kurz im Topf anbraten und dann mit dem Gemüsefond ablöschen.

Die Suppe etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Sobald die Kartoffelwürfel gar sind die Suppe fein pürieren.

Die Suppe vom Herd stellen und leicht abkühlen lassen. Die Minze abzupfen, die Blätter fein hacken und zusammen mit dem Joghurt in die Suppe geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schafskäse-Spieße die übrige Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den Schafskäse würfeln und je einen Schafskäsewürfel mit einer Zucchinischeibe umwickeln. Die beiden Holzspieße mit jeweils drei Käsepacketchen bestücken und in einer Pfanne im übrigen Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten.

Die Suppe in zwei tiefe Teller geben, mit den Spießen garnieren und servieren.



„Gebratener Schafskäse im Speckmantel mit Rucola-Parmesan-Salat“ von Alice Klier

Zutaten für zwei Personen

150 g	Schafskäse
10	Kirschtomaten
1	Zwiebel, rot
50 g	Pinienkerne
50 g	Bacon, in Scheiben
60 g	Rucola
30 g	Parmesan
40 ml	Olivenöl
20 ml	Balsamicoessig
1 TL	Honig
1 TL	Senf, süß
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kirschtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Rucola, die Zwiebel und die Tomaten mit 30 Milliliter Olivenöl, dem Balsamicoessig, dem Senf und dem Honig anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und darüber geben.

Den Schafskäse würfeln und mit dem Speck umwickeln. Das Ganze mit Zahnstochern befestigen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin anschwitzen und wenden bis der Speck auf beiden Seiten angeröstet ist.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Salat auf Tellern anrichten, den Schafskäse im Speckmantel darauf setzen, mit den Pinienkernen dekorieren und servieren.



„Artischockenböden mit Garnelen“ von Robert Zahlten

Zutaten für zwei Personen

10	Garnelen, ohne Kopf, ohne Schale
2	Artischocken
1	Zitrone, unbehandelt
1 Knolle	Ingwer
1	Limette, unbehandelt
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Frühlingszwiebeln
50 g	Sesamsamen, hell
1 Bund	Koriander
1 Schote	Chili
5 EL	Erdnussöl
2 EL	Sesamöl
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Fleur del Sel

Zubereitung

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und vom Darm befreien. 20 Gramm Ingwer schälen und reiben, den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Sesamsamen ohne Fett unter Wenden rösten. Die Chilischote längs aufritzen, entkernen und fein würfeln. Den Koriander, bis auf einige Blätter, grob zerteilen.

Die Zitrone halbieren und pressen und mit etwas Wasser vermengen. Die Artischockenböden aus den harten Blättern lösen. Die Böden in sehr dünne Scheiben schneiden und sofort in die Zitronensaft-Wasser-Mischung geben.

Die Garnelen salzen und in Erdnussöl bei starker Hitze beidseitig zwei Minuten braten. Die Artischockenscheiben in Sonnenblumenöl bei starker Hitze fünf Minuten braten. Den Knoblauch, Chili, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Sesam und die Garnelen hinzufügen und eine Minute mitgaren lassen.

Die Limette halbieren und pressen. Den Saft, die übrigen Korianderblätter, Fleur de Sel und Sesamöl dazugeben.

Die Artischockenböden mit den Garnelen anrichten und servieren.