

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. Mai 2023 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Till Mahl

In Reispapier gerollter Bánh xèo mit Sesam- und Fischsauce-Dip, Wasserspinat und gebratenen Enokipilzen

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl
 75 g Reismehl
 1 TL Kurkumapulver
 1 EL Maisstärke
 100 ml Bier
 100 ml Kokosmilch
 Salz, aus der Mühle

Das Weizenmehl, Reismehl, Kurkumapulver, Maisstärke und Salz mit Bier und Kokosmilch zu einem cremigen Teig vermischen.

Für die Füllung:

10 küchenfertige Garnelen
 150 g Sojasprossen
 3 Frühlingszwiebeln
 2 Zwiebeln

Zwiebeln abziehen und mit Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Garnelen und Zwiebeln in einer geölten Pfanne kurz anbraten (so dass die Garnelen noch nicht durchgegart sind) und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Anschließend direkt 1 Kelle des Teiges in die Pfanne geben und möglichst großflächig verteilen. Sojasprossen in der Mitte des Bánh xèo platzieren und das Bánh xèo in der Mitte umgeklappen. Nun von beiden Seiten braten bis es knusprig ist und aus der Pfanne nehmen.



Laut WWF ist die **tropische Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Tropische Garnelen aus Wildfang sind rot gelistet, weil Garnelenfischerei enormen Beifang verursacht und Lebensräume am Meeresboden schädigt.

Für die Fertigstellung:

5 Blätter Reispapier
 6 Blätter Romana-Salat
 1 Bund Koriander
 1 Bund Minze
 1 Bund langer Koriander (Europagras)
 1 Bund Schwarznessel

Reispapier in warmes Wasser eintunken und auf Teller legen. Nun werden Salat, ein Stück von dem Bánh xèo, Europagras, Koriander, Minze und Schwarznesselblätter auf das Reispapier gelegt und zusammengerollt.

Für den Sesam-Dip: Tahini, Honig, Sesamöl, Sojasauce und den Saft einer halben Zitrone
1 Zitrone, davon Saft
½ Chilischote
Knoblauch abziehen und hacken. Chili hacken und beides mit Sesam hinzugeben.

1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini
1 ½ EL Sojasauce
1 TL Honig
1 TL Sesamöl
1 TL Sesam

Für den Fischsauce-Dip: Fischsauce, Saft einer Limette, 2 EL Wasser und Rohrzucker
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
vermischen. Knoblauch abziehen und hacken. Chili hacken und beides hinzugeben.

1 Limette, davon Saft
3 EL Fischsauce
1 EL Rohrzucker

Für den Wasserspinat: Wasserspinat waschen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in Öl
300 g Wasserspinat
4 Knoblauchzehen
anbraten. Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit Sojasauce zum Wasserspinat geben

1 EL Sojasauce
Neutrales Öl, zum Anbraten

Für die Garnitur: Untere Enden der Enoki-Pilze abschneiden und per Hand die Pilze
150 g Enoki-Pilze
voneinander grob abzupfen. Diese nun in eine geölte erhitzte Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Die Pilze werden nun auf dem
Neutrales Öl zum anbraten
Wasserspinat serviert.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Plasberg-Keidel

Rote-Bete-Carpaccio mit Thunfisch und Wasabi-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Rote Bete:

2 Kugeln vorgegarte Rote Bete
1 Schalotte
30 ml weißer Balsamicoessig
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Balsamicoessig und Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und kurz in der Vinaigrette marinieren.

Für den Fisch:

1 Thunfischfilet, à 300 g
4 EL Sojasauce
5 EL heller Sesam
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne rösten. Thunfisch in Sojasauce marinieren, pfeffern, leicht salzen und im gerösteten Sesam wenden. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten und danach in Tranchen schneiden.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack: Westatlantik FAO 21; 31; 41, Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Gelbflossenthun: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Grossaugenthun: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Weisser Thun: Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischiifschleppnetze)

Für den Schaum:

1 EL Wasabipulver
200 ml Sahne

Wasabipulver mit Sahne gut verquirlen, durch ein Sieb passieren und in einen Sahnesyphon füllen. Die Wasabi-Sahne mithilfe der CO2 Kapsel im Sahnesyphon – schüttelnd senkrecht nach unten haltend – aufschäumen.

Für die Garnitur:

1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen

Gericht mit Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tarkan „Benni“ Özgöz

Crispy Chicken und Garnelen mit Mango-Chili-Mayonnaise und asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
15 ml Sake
15 ml Reisessig
10 ml Sojasauce
Salz, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und ebenfalls reiben. Ingwer und Knoblauch mit Sake, Reisessig, Sojasauce und einer Prise Salz zu einer Marinade vermengen.

Für das Surf & Turf:

150 g ausgelöste Hähnchenschenkel,
ohne Haut
8 küchenfertige Garnelen
2 TL Backpulver
1 EL Kartoffelstärke
150 g Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren

Hähnchenschenkel in mundgerechte Teile schneiden. Hähnchen und Garnelen mit der Marinade vermengen und 20 min ziehen lassen. Backpulver mit Kartoffelstärke und Mehl vermischen und Hähnchen und Garnelen durch die Panade ziehen. Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchen und Garnelen darin frittieren.



Laut WWF ist die **tropische Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Tropische Garnelen aus Wildfang sind rot gelistet, weil Garnelenfischerei enormen Beifang verursacht und Lebensräume am Meeresboden schädigt.

Für die Mayonnaise:

¼ Mango
1 Zitrone, davon Saft
1 Ei
1 TL Senf
1 Prise Zucker
10 ml Chili-Öl
150 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. In einen Messbecher ein Ei geben, das Rapsöl und einen Spritzer Chili-Öl dazugeben. Dann Senf, 1 Prise Salz, Zucker und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Mit dem Stabmixer ganz unten am Becher ansetzen und auf höchster Stufe die Masse durchmischen bis es anfängt dickflüssiger zu werden. Dann ganz langsam den Stabmixer hochziehen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mango schälen, klein schneiden und dazu mixen. Gegebenenfalls noch einmal mit Zitronensaft und Chili-Öl abschmecken.

Für den Salat:

- 1 Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 mittelscharfe rote Chilischote
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Koriander
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL heller gerösteter Sesam
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke in Scheiben schneiden, salzen und kurz das überschüssige Wasser entfernen. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Koriander klein hacken und alles miteinander vermischen. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Beides mit Reisessig, Sesamöl, Sojasauce und Ahornsirup in einer Schüssel zu einem Dressing rühren und in den Gurkensalat geben. Mit Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Chili klein schneiden. Salat mit Paprikapulver, Frühlingszwiebeln, Sesam und Chili bestreuen.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Saskia Wangler

Crêpes surprise mit Feigen-Zwiebel-Speck-Füllung, Blauschimmel-Walnuss-Dip und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier, Größe M
100 ml Milch, 3,5% Fett
50 ml Malzbier
100 g Buchweizenmehl
Salz, aus der Mühle

Das Malzbier, Eier, Milch, Mehl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Für den Dip:

100 g Blauschimmelkäse
100 g Ricotta
20 g Sahne
40 g Walnüsse
40 g Apfelmus
15-20 g Honig
Salz, aus der Mühle
Weißen Pfeffer, aus der Mühle

Blauschimmelkäse, Ricotta, Sahne, Walnüsse, Apfelmus, Honig, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für den Salat:

50 g Lollo Rosso
50 g Lollo Bionda
Walnüsse, zum Garnieren
1 TL Senf
2 TL Honig
2 TL Rotweinessig
2 TL naturtrüber Apfelessig
200 ml Sonnenblumenöl
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Honig, Rotweinessig, Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren. Öle hinzufügen, bis eine flüssig-cremige Konsistenz erreicht ist. Salat waschen und trockenschleudern. Vor dem Servieren mit Dressing vermengen. Salat mit Walnüssen garnieren.

Für die Füllung

Bacon, in dünnen Streifen
2 Feigen
1 rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
Butterschmalz, zum Braten

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butterschmalz glasig braten. Baconstreifen dazu geben, braten und nach 2-3 Minuten die Temperatur drosseln. Feigen gewürfelt dazu geben und alles schwenken.

Frühlingszwiebeln putzen und das Grüne vom Weißen trennen. Das Grüne dient später als eine Art „Bindfaden“.

Crêpe-Teig in etwas Butterschmalz dünn ausbacken. Füllung mittig draufgeben und mit dem Grün der Frühlingszwiebel als Päckchen verschließen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gert Handel

Steierisches Sushi mit Kernöl-Mayonnaise und Meerrettich-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Kräutercreme:

1 Avocado
2 EL getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Limette
60 g Pinienkerne
30 g Parmesan
1 EL Saure Sahne
1 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Basilikum schneiden. Knoblauch abziehen, schneiden und beides zusammen mit dem Parmesan, kalten Pinienkernen und Olivenöl in einem Zerkleinerer zu einem Pesto mixen. Avocado schälen, entkernen, würfeln und mit dem Saft und dem Abrieb der Limette marinieren. Tomaten würfeln und zusammen mit der Avocado und dem Pesto noch einmal kurz durchmixen, dann Saure Sahne unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Sushi:

200 g gebeizter Seesaibling, filetiert,
ohne Haut
2 Scheiben Tramezzini
1 Bund Rucola
1 Gurke
3 EL Himbeeressig
Butter, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Gurke schälen, dünn aufschneiden, salzen und mit Himbeeressig einpinseln, vor der Verwendung abtrocknen. Tramezzini mit einem Nudelholz dünn ausrollen, mit der Kräutercreme bestreichen und mit dem Rucola belegen. Gurkenstreifen darauf überlappend legen. Seesaibling in 5 mm Streifen schneiden und auf den Gurken verteilen. Belegtes Tramezzini einrollen und in einer Mischung aus Butter und Olivenöl rundum in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten.



Laut WWF sind **Seesaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

Für die Dips:

2 Eier
100 ml Saure Sahne
1 TL Sahnemeerrettich
1 TL Steirer Kren
1 TL Senf
50 ml Kürbiskernöl
50 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe mit Senf und Salz in hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer pürieren. Öle langsam einfließen lassen und den Stabmixer langsam hochziehen, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Saure Sahne mithilfe von Küchenpapier entwässern und mit Sahnemeerrettich verrühren. Mayonnaise und Meerrettich-Dip in Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kresse zupfen.

3 EL Kürbiskerne

2 TL Lachskaviar

1 Beet Kresse

Tramezzinirolle schräg halbieren, mittig auf Teller stellen und mit Lachskaviar und Kresse bestreuen. Mayonnaise und Meerrettich-Dip je seitlich platzieren, mit Kürbiskernen und Steirer Kren bestreuen.