

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Oktober 2023** ▪
Vorspeise mit Robin Pietsch



Alexander Makris

Tabouleh mit Lammköfte und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammköfte:

250 g gemischtes Hackfleisch, Lamm & Rind
 2 Scheiben Toastbrot
 1 EL Semmelbrösel
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 kleines Ei
 ¼ Bund glatte Petersilie
 Zucker, zum Abschmecken
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL Piment d'Espelette
 2-3 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Toastbrot mit Wasser bedecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer

sowie je einer Prise Kreuzkümmel, Piment d'Espelette und Zucker

würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Petersilie abbrausen,

trockenwedeln und ohne die groben Stiele fein hacken. Hackfleisch mit

Zwiebelmischung, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Toastbrot gut

ausdrücken und hinzugeben. Ggf. ein paar Semmelbrösel dazugeben,

sollte die Masse zu feucht sein. Alles gut verkneten und die Masse kräftig

mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 5 cm lange, etwa 1 cm

dicke Köfte formen. Im vorgeheizten Ofen in einer geölten Auflaufform auf

mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen, bis sie fest sind.

Für das Tabouleh:

150 g Bulgur
 1 Salatgurke
 1 rote Paprika
 8 Kirschtomaten
 1 rote Zwiebel
 5 Trockenaprikosen, geschwefelt
 4 EL Granatapfelkerne
 4 Zitronen, Saft & Abrieb
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Bund frische Minze
 2 EL Balsamico Bianco
 2 EL mildes Olivenöl
 1 EL Currypulver
 1 TL Zimtpulver
 1 TL Piment d'Espelette
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Gemüse und Kräuter zunächst gut abwaschen. Petersilie und Minze sehr

fein schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen und

fein würfeln. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in

feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz in

Olivenöl anschwitzen.

Bulgur in einer heißen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Currypulver und

Zimt hinzufügen und kurz mitrösten. Pfanne vom Herd nehmen, mit ca.

150 ml Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen, leicht salzen und den

Bulgur einige Minuten quellen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Tabouleh mit

Saft von bis zu vier Zitronen, Olivenöl, Balsamico Bianco, Piment

d'Espelette sowie Salz und Zucker abschmecken. Nach Belieben auch

etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

Für den Joghurt-Dip: Joghurt mit Zitronensaft und einem Spritzer Olivenöl glattrühren und anschließend mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

150 g griechischen Joghurt, 10 % Fett
1 Zitrone, Saft
1 EL mildes Olivenöl
1 Msp. Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ulla Meyer

Steinpilz-Frühlingsrolle mit Tomaten-Cappuccino

Zutaten für zwei Personen

Für die Frühlingsrolle:
 4 Blatt Frühlingsrollenteig
 200 g Steinpilze
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 2 Zweige Thymian
 1 TL Olivenpaste
 300 ml Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Steinpilze in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett mit Schalottenwürfel, Knoblauch und Thymian rasch anbraten, abkühlen lassen und mit Olivenpaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei trennen. Frühlingsrollenblätter mit Eiweiß einstreichen. Steinpilzwürfel auf die Frühlingsrollen legen, einschlagen und im heißen Butterschmalz rasch ausbacken.

Für den Tomaten-Cappuccino:
 6 Strauchtomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 200 ml Milch
 100 ml Gemüsefond
 3 Zweige Basilikum
 1 EL Stärke
 Eiswasser
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwei Tomaten in heißes Wasser tauchen, in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen, das Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden, und beiseitelegen. Die restlichen Tomaten klein schneiden, mit Fond und Basilikum grob mixen. In einem Topf aufkochen, durch ein Tuch passieren, den klaren Sud mit Salz abschmecken, Stärke darin auflösen und auf Eiswasser kalt rühren. Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel dazu geben und in Gläser füllen. Schale der Zitrone abreiben. Milch samt Knoblauch, Zitronenschale, Salz und schwarzem Pfeffer erwärmen, kurz vor dem Servieren aufmixen, auf den gestockten Tomatensud geben und mit der Frühlingsrolle servieren.

Für die Garnitur:
 6 kleine Cherrytomaten
 Rote Bete Sprossen

Tomaten und Sprossen als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dieter Schmidt

Dreierlei aus dem Meer: Thunfisch-Tataki & Lachs-Tatar & Gebratene Garnelen mit Wasabi-Dip und Limetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfisch in Sushi-Qualität, ohne Haut
Sesamöl, zum Braten
Eiswasser

Den Thunfisch in Sesamöl in der Pfanne rundherum anbraten. Herausnehmen und direkt in das Eiswasser tauchen. Ca. 10 Sekunden, dann aufschneiden.

Für den Lachs:

100 g Lachsfilet, ohne Haut
2 Scheiben helles Brot
½ grüner Apfel
1 Limette, Saft & Abrieb
½ TL Chilisaucе
2 EL Teriyakisauce
1 EL Trüffelöl
½ Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl
1 Prise Piment d'Espelette
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten anrösten, herausnehmen und abtropfen lassen. Lachsfilet waagrecht halbieren, dann in feine Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden. Lachswürfel in eine Schüssel geben. Schnittlauch in nicht zu feine Röllchen schneiden, zum Lachs geben. Apfel in Scheiben vom Kerngehäuse schneiden, erst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel ebenfalls zum Lachs geben. Mit Piment d'Espelette, Salz, Pfeffer, Chilisaucе, Teriyaki Sauce und Trüffelöl würzen. Etwas Schale von der Limette fein darüber reiben. Limette halbieren und etwas Limettensaft darüber träufeln. Alles gut vermengen. Brotscheibe und aussetzen und mit etwas Salz bestreuen. Lachstatar auf der Brotscheibe mit Hilfe eines Servierringes verteilen.

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen, entdarmt
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Butter und Knoblauchzehen zugeben und die Garnelen auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf braten.

Für den Dip:

1 TL Wasabipaste
2 EL Sojasauce
1 Zitrone, Saft
1 TL Bonitoflocken
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Wasabipaste, Meersalz, Sojasauce, Zitronensaft, Bonitoflocken und Chiliflocken vermengen.

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, Saft & Abrieb
1 Ei
1 TL Senf
150 g Naturjoghurt
1 TL Zucker
200 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettenschale abreiben, Saft auspressen.

Ei, Senf und etwas Öl und Salz in einen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab eine Mayonnaise hochziehen.

Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren und mit der Limettenschale, 2 EL Saft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thunfisch, echter Bonito, ist laut WWF nur aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Westatlantik FAO 21; 31; 41
- Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen

Atlantischer Lachs ist laut WWF nur aus Aquakultur mit dem ASC Label oder aus Bio Aquakultur zu empfehlen. *(Stand September 2023)*

Eismeergarnelen sind laut WWF nur aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Fallen
- Nordwestpazifik FAO 21: Baffin Bay (0A) Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) *(Stand September 2023)*



Eli John

Ravioli mit Bergkäse, Spinatpüree und Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

4 Eier
150-250 g Weizenmehl, Type 405
125 g Weichweizengrieß
Mehl, für die Arbeitsfläche
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Das Weizenmehl mit Grieß und einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Eier mit einem Schuss Olivenöl mischen und in das Mehlgemisch einkneten. Nudelteig in Folie eingepackt und für ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Käsefüllung:

100 g Bergkäse
2 Knoblauchzehen
20 ml Weißwein
30 ml Gemüsefond
1 cl Kirschwasser
Stärke, zum Abbinden
Muskatnuss, zum Reiben
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehen anschneiden und eine kleine Sauteuse damit ausreiben. Weißwein und Fond darin aufkochen, den geriebenen Bergkäse dazugeben (Achtung: Ab jetzt nicht mehr kochen lassen!) und ständig Rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Ggf. etwas Stärke einrühren. Mit Kirschwasser ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Auf ein mit Folie ausgelegtes Blech oder einen großen Teller gleich große Häufchen geben und einfrieren. Bis zur Weiterverarbeitung bleibt diese Masse gefroren.

Für die Sauce:

1 Limette, Saft
200 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein
20-40 g Crème fraîche
30-50 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißwein in einem kleinen Topf etwas reduzieren. Mit dem Geflügelfond auffüllen. Ein Viertel Limette ausdrücken und mit Crème fraîche und Sahne vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Anrichten die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für den Spinat:

90 g Blattspinat
10 g Butter
10 g Crème fraîche
20 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf mit Stiel bräunen, Blattspinat darin schwenken und mit Gemüsefond ablöschen. Crème fraîche hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Ist der Spinat weichgekocht, im Küchenmixer fein pürieren.

Für die Ravioli: Pasteteig dünn ausrollen und ein Nudelblatt ausschneiden. Komplett mit Käse, zum Bestreuen
1 Ei
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
gleichmäßig abstreichen und mit den eingefrorenen Käsetalern in gleichmäßigen Abständen belegen. Ein zweites Nudelblatt darüberlegen und mit einem Ausstecher um den Käse herum Ravioli ausstechen. In leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 6 Minuten kochen. Danach Ravioli in heißer Pfanne in Butter schwenken, mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen von oben gratinieren.

Für die Garnitur: Kaviar und Blüten als Garnitur verwenden.
1 EL Forellenkaviar
Essbare Blüten

Eine Nocke Spinatpüree in einen tiefen Teller geben. 2 bis 3 Ravioli darauflegen, je nach Belieben mit Kaviar toppen, mit der geschäumten Sauce nappieren und essbaren Blüten garnieren und servieren.



Sebastian Müller

Matjestatar auf Sesambrötchen mit Kräuterbutter, Wildkräutersalat und Kartoffel-Speck-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Matjes-Tatar:

4 frische Matjesfilets
1 Schalotte
1 Frühlingszwiebel
2 EL Crème fraîche
2 EL getrocknete Cranberries
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Matjesfilets von einer Seite leicht salzen und pfeffern. Matjesfilets in 1cm große Würfel schneiden. Schalotte abziehen und möglichst fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Cranberries fein durchhacken. Nun alle Zutaten in einer Schüssel mit Crème fraîche vermischen und ggf. abschmecken. Das feine Matjesaroma sollte das dominante Aroma sein.

Für das Brötchen und Salat:

2 Sesambrötchen
100 g Wildkräutersalat
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
125 g weiche gesalzene Butter
1-2 TL Orangenblütenhonig
1 TL Dijonsenf
1 Bund Dill
½ Bund Schnittlauch
½ Bund krause Petersilie
2 EL Olivenöl
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Dill und Petersilie fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein durchhacken. Mit einer Gabel Dill, Petersilie und Schnittlauch in die Butter einarbeiten. Nach und nach Knoblauch hinzugeben. Knoblauchnote nicht zu dominant werden lassen. Mit weißem Pfeffer abschmecken.

Sesambrötchen evtl. kurz im Ofen aufbacken, wenn es zu weich ist. Sesambrötchen in zwei Hälften schneiden. Die Sesamseite mit der Schnittfläche in der Pfanne braun rösten. Aus der Pfanne nehmen. Zitronensaft, Honig, Senf und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Wildkräutersalat darin marinieren lassen.

Für den Kartoffel-Speck-Crunch:

2 kleine festkochende Kartoffeln
100 g geräucherter Rückenspeck
100 g gereifter durchwachsender Speck
Gemahlene Bockshornkleesaat, zum Abschmecken
Edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken
Geräuchertes Paprikapulver, zum Abschmecken
Zwiebelraspeln, zum Abschmecken
Gemahlene Fenchelsamen, zum Abschmecken
Gemahlener Kreuzkümmel, zum Abschmecken
Gemahlene Nelke, zum Abschmecken
Gemahlener Kümmel, zum Abschmecken
Getrockneter Majoran, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben

Den fetten Speck in Würfel geschnitten bei kleiner Flamme auslassen. Speckwürfel herausnehmen. Kartoffeln schälen und in möglichst feine Würfel schneiden und im Speckfett braten bis eine leicht gebräunte Farbe erreicht ist. Den durchwachsenen Speck ebenfalls fein würfeln und zu den Kartoffeln geben. Wenn der gewünschte Röstgrad erreicht ist, das überschüssige Fett aus der Pfanne nehmen und mit den Gewürzen nach Gefühl abschmecken und nochmals kurz rösten. Vorsichtig mit dem Salz, da beide Specksorten schon salzig sind. Crunch auf einem Sieb abtropfen lassen und dann auf ein Küchenpapier geben.

Rohrzucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Die geröstete Sesambrötchenhälfte mit einer guten Schicht Dill-Kräuter-Butter bestreichen. Eine kleine Menge Wildkräutersalat gut abtropfen lassen und auf die Butter gleichmäßig verteilen. Darauf das Matjes-Tatar ebenfalls gleichmäßig verteilen. Darauf etwas von dem Kartoffel-Speck-Crunch auf das Tatar streuen, so dass das Matjes-Tatar noch sichtbar ist und mit einer Dillspitze garnieren und servieren.