

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. April 2021** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Gennaro Ippolito

**Rote-Bete-Carpaccio mit gegrilltem Fenchel,
 Avocadocreme und mediterranem Brot**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Carpaccio:
 350 g ganze vorgegarte Rote Bete
 1 Zitrone
 50 g Walnüsse
 2 EL weißer Balsamicoessig
 3 TL Waldhonig
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete in sehr dünne Scheiben hobeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 4 Teelöffel Zitronensaft mit Balsamicoessig, Waldhonig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete darin einlegen. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Marinierte Rote-Bete-Scheiben kreisförmig auf einem Teller anrichten und die gerösteten Walnüsse darauf drapieren.

Für den gegrillten Fenchel:
 1 Fenchel
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden.

Fenchelspalten in einer Grillpfanne gleichmäßig in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocadocreme:
 1 Avocado
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 rote Chilischote
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen und durch ein Haarsieb streichen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote waschen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien. Hacken. Durchgestrichene Avocado mit Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch und Chili in einen Becher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel geben.

Für das Brot:
 250 g bunte Cherrytomaten
 100 g schwarze Oliven, ohne Stein
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 175 ml Milch
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Oregano
 200 g Mehl
 ½ Pck. Backpulver
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Parmesan reiben. Mehl, Milch, Parmesan und Backpulver vermischen und zu einem Teig verrühren. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit einem Holzstab oder den Fingern in regelmäßigem Abstand Vertiefungen in den Teig drücken. Mit Olivenöl beträufeln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Oliven in Ringe schneiden. Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Oliven und Kräuter auf dem Teig verteilen und leicht salzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten goldbraun backen. Knoblauch abziehen und leicht über das Brot reiben. Brot in ca. 5 cm breite Streifen schneiden und separat servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Makrina Schneider

Auberginen-Salat mit gebackenem Schafskäse im Sesammantel und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Auberginen-Salat:

- 1 Aubergine
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 1 EL Rosinen
- 2 EL Sesamöl
- 3 Zweige Dill
- 2 Zweige Minze
- 1 Prise Oregano
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Die Aubergine waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, ziehen lassen und das überschüssige Wasser mit einem Küchenpapier abtupfen. Aubergine in Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Aubergine darin anbraten und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Oregano würzen. Knoblauch abziehen, hacken und zur Aubergine in die Pfanne geben. Limette halbieren und Saft auspressen. Aubergine mit Limettensaft ablöschen, dann Rosinen und 100 ml Wasser hinzugeben und alles 10 bis 12 Minuten kochen. Abkühlen lassen. Dill und Minze abrausen, trockenwedeln und Aubergine damit garnieren.

Für den gebackenen Schafskäse:

- 200 g Schafskäse
- 1 Ei
- 1 EL flüssiger Honig
- 5 EL weißer Sesam
- 1 Prise Oregano
- 1 EL Mehl
- Öl, zum Braten
- Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Ei aufschlagen und mit Oregano und Pfeffer verquirlen. Schafskäse in Würfel schneiden. Mehl und Sesam jeweils auf einen Teller geben. Schafskäse zuerst im Ei, dann in Mehl, wieder in Ei und zum Schluss in Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Käsewürfel darin goldbraun anbraten. Zum Schluss mit Honig beträufeln.

Für den Joghurt-Dip:

- 4 EL Joghurt, 10% Fett
- 2 Zweige Minze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt und Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carsten Metzler

Radieschen-Duo: Radieschensuppe und Radieschen-Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Radieschensuppe:

½ Bund Radieschen
 200 g mehlig kochende Kartoffeln
 1 Karotte
 2 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 30 g Butter
 125 ml Schlagsahne
 375 ml Gemüsefond
 ½ Bund krause Petersilie
 1 EL getrocknete, granuliert Zwiebeln
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und Karotte waschen, putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen und Kartoffel, Karotte und Zwiebeln kurz andünsten. Knoblauch abziehen, pressen und hinzugeben. Mit Gemüsefond ablöschen, Sahne angießen und kurz aufkochen lassen. Anschließend köcheln lassen und ggf. noch mit etwas Fond aufgießen.

Radieschengrün von Radieschen trennen, das Grün waschen, trockenschleudern und fein hacken. Ca. 2 Esslöffel gehackte Blätter für die Garnitur zur Seite legen. Radieschen waschen und reiben. Ca. 1 Esslöffel klein geschnittene Radieschen für die Garnitur beiseitelegen.

Radieschen und gehacktes Radieschengrün in die Suppe geben und weichkochen lassen. Dann die Suppe mit einem Pürierstab mixen und mit Muskat, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Suppe mit klein geschnittenen Radieschen, Radieschengrün und Petersilie garnieren.



Radieschenblätter enthalten würzige Senföle, die Gerichten eine wunderbare Schärfe verleihen können. Das enthaltene Chlorophyll kann Speisen grün färben. Wenn das Radieschengrün verarbeitet wird ist es wichtig, dass Sie das Essen schnell servieren, denn nach einiger Zeit wird das Chlorophyll von der Hitze zerstört und Speisen werden grau oder braun.

Für das Radieschen-Knoblauchbrot:

1 Radieschen
 1 Knoblauchzehe
 ½ Baguette
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und das Baguette darin anrösten. Knoblauch abziehen und über das Brot reiben. Radieschen sowie Radieschengrün putzen, waschen und in Radieschen dünne Scheiben schneiden. Radieschengrün fein hacken. Baguette mit Radieschenscheiben belegen und mit Radieschengrün garnieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Fröhlich

Dreierlei Blini: Mit Rote-Bete-Hummus & Feigentatar und Ziegenkäse & Geflammter Lachs mit Avocado und Parmesan-Crumble

Zutaten für zwei Personen

Für den Blini-Teig:

150 g Buchweizenmehl
100 ml Milch
½ Pck. Backpulver
2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Buchweizenmehl mit Backpulver und einer Prise Salz vermischen. So viel Milch dazugeben, bis eine dickflüssige und cremige Masse entsteht. Ist die Masse noch zu dick, etwas mehr Milch einrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Blini herausbacken.

Für den Rote-Bete-Hummus:

450 g Kichererbsen, aus der Dose
100 g vorgegarte Rote Beete
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
60 g Tahini
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen, dabei das Abtropfwasser auffangen und ca. ¼ der Kichererbsen beiseitestellen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenabrieb für die Garnitur beiseitestellen. Knoblauch abziehen. Rote Bete grob zerkleinern. Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und ca. 2 Esslöffel Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem cremigen Hummus verarbeiten. Sollte der Hummus noch nicht cremig genug sein, nach und nach etwas Abtropfwasser der Kichererbsen untermixen.

Die beiseitegestellten Kichererbsen trockenreiben und mit restlichem Olivenöl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten backen. Danach mit Knoblauchpulver, Paprikapulver und Salz würzen. Hummus auf Blini geben und mit gerösteten Kichererbsen garnieren.

Für das Feigentatar mit Ziegenkäse:

150 g Feigen
1 Zitrone
50 g Ziegenfrischkäse
50 g Walnüsse
1 EL flüssiger Honig
50 g Zitronenkonfitüre
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feigen waschen, trockentupfen und würfeln. Mit Konfitüre und Honig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Ziegenfrischkäse mit dem Abrieb einer halben Zitrone vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ziegenfrischkäse auf Blini geben, das Feigentatar darauf geben und mit Walnüssen garnieren.

Für den Lachs:

100 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Avocado
1 Zitrone
50 g Parmesan
25 g weiche Butter
2 EL Crème fraîche
1 EL Wasabi-Paste
2 TL Sesamöl
35 g gemahlene Mandeln
25 g Mehl
Salzflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Lachs waschen, trockentupfen, auf Gräten kontrollieren, dann in Würfel schneiden und in Sesamöl marinieren. Mit einem Bunsenbrenner an der Oberfläche abflammen. Mit Salzflocken würzen.

Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit Wasabi, 1 Teelöffel Zitronensaft und Crème fraîche zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben und mit weicher Butter, gemahlene Mandeln und Mehl zu einem Teig vermengen. Teig auf ein Backblech bröseln. Für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Abkühlen lassen und zerbröseln.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Avocado auf Blini geben, den Lachs darauf geben und mit dem Parmesan-Crumble garnieren.



Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf **MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs** aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: **FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Ebeling

Blutwurst-Ravioli mit Linsengemüse, karamellisierten Apfelspalten und Meerrettichraspel

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g feste Blutwurst

200 g Mehl, Typ 00

3 Eier

100 g Butter

4-5 Zweige Thymian

1 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Mehl, zwei Eiern, einer guten Prise Salz und Olivenöl einen Nudelteig kneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln, beiseitelegen und ruhen lassen. Blutwurst in kleine Stücke schneiden.

Übriges Ei in einer kleinen Schale verquirlen. Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen. Die Teigbahnen auf die bemehlte Arbeitsfläche legen, Kreise ausstechen, dann jeweils ein Stückchen Blutwurst mittig darauf platzieren, den Teig mit Ei bestreichen und einen zweiten Teigkreis darüberlegen. Teig rund um die Häufchen fest andrücken.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter in eine Pfanne geben, langsam erhitzen und braun werden lassen. Thymian in die Pfanne geben und Butter aromatisieren.

Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten kochen, dann aus dem Wasser heben und in der braunen Butter schwenken.

Für die Linsen:

150 g Belugalinsen

½ Stange Lauch

1 Karotte

1 Schalotte

Butter, zum Braten

200 ml Hühnerfond

1-2 EL Balsamico

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen unter kaltem Wasser abspülen und in Hühnerfond und etwas Wasser kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen und würfeln. Karotte schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Butter in einer Pfanne auslassen und Schalotte, Karotte und Lauch in Butter anbraten. Gegarte Linsen dazugeben und alles mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Apfelspalten:

2 Boskop-Äpfel

1 Zitrone

40 g Butter

1 EL Zucker

Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln.

Butter in eine Pfanne geben, langsam erhitzen und braun werden lassen. Apfelspalten in brauner Butter weich braten. Mit Zucker karamellisieren.

Für den Meerrettich:

Ein Stück frische Meerrettichwurzel

Meerrettich kurz vor dem Servieren über das Gericht hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.