

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. November 2021** ▪
Vorspeisen mit Alexander Kumptner



Leonie Lange

„Pilz-Scallops“ mit Edamame-Minz-Püree und Grapefruit

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilz-Scallops:

8 Kräuterseitlinge
 1 Zitrone
 2 EL Sojasauce
 1 TL Honig (alternativ Agavendicksaft)
 Vegetarische Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren, einen Teelöffel auspressen und mit Sojasauce, Sirup und etwas Pfeffer verrühren. Kräuterseitlinge putzen und die Stiele in Stücke schneiden. Diese in die Marinade geben und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Butter in einer Pfanne erwärmen und die Pilzstiele braten, bis sie braun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

250 g Edamame
 100 ml pflanzliche Sahne
 1 TL helle Misopaste
 2 TL Wasabipaste
 4 Zweige frische Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Edamame in Salzwasser blanchieren und danach abgießen. Einige Edamame als Garnitur beiseitelegen. Edamame in einem Mixer mit Misopaste, Sahne, Minze und Wasabi fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben Sahne hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur:

1 Topf rote Kresse
 1 Grapefruit
 Einige essbare Blüten

Kresse schneiden. Grapefruit schälen und filetieren.

Püree auf flache Teller streichen, Pilz-Scallops darauf setzen und mit Grapefruit, Edamame, Kresse und Blüten garnieren. Mit Pfeffer bestreut lauwarm servieren.



Jan Kapfer

Rote-Bete-Carpaccio mit warmem Ziegenkäse und Rucola-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

200 g vorgegarte Rote Bete
1 Zitrone
1 EL brauner Zucker
3 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. In einer Vinaigrette aus braunem Zucker, Walnussöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Für den Rucola:

200 g Rucola
1 EL körniger Dijon-Senf
2 EL Honig
1 EL helles Balsamicoessig
4 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Senf, Honig, Balsamico und Walnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit der Vinaigrette vermengen.

Für den Ziegenkäse:

1 Rolle Ziegenkäse
2 EL Honig
4 Zweige Thymian

Ziegenkäse in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Honig bestreichen und auf Thymian-Zweigen für ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für das Rucola-Pesto:

100 g Rucola
1 Knoblauchzehe
100 g Pecorino
30 g Walnüsse
100 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten. Pecorino reiben. Rucola, Walnüsse und Knoblauch pürieren. Pflanzenöl hinzugeben, Pecorino unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

30 g Walnüsse
2 EL brauner Zucker

Walnüsse in einer Pfanne im Zucker karamellisieren.

Rote Bete kreisrund auf Teller anrichten und Rucola darauf geben. Ziegenkäse auf dem Rucola anrichten und Kleckse vom Rucola-Pesto auf die Rote Bete geben. Mit karamellisierten Walnüssen dekoriert servieren.



Sebastian Freitag

Egg Benedict: Pochiertes Ei mit würzigem Blumenkohl, Sauce hollandaise und Aprikosengelee

Zutaten für zwei Personen

Für den Belag:

1 Blumenkohl
1 rote Chilischote
3 cm Ingwer
1 Limette
1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam
1 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Chili der Länge nach aufschneiden und 1/3 davon fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Currypulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma und Chili in die Pfanne geben und alles zusammen mit Ingwer anschwitzen. Blumenkohl hinzugeben und goldbraun anbraten. Anschließend mit Salz abschmecken. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft zusammen mit schwarzem und weißem Sesam dazugeben. Noch einmal in der Pfanne durchschwenken. Im vorgeheizten Backofen zu Ende garen.

Für das Brot:

2 Toasties
Olivenöl, zum Braten

Toasties in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten.

Für die Sauce Hollandaise:

166 g Butter
2 Eier
1 Zitrone
1 TL Estragonessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, bis diese flüssig ist.

Eier trennen, Eigelbe auffangen und mit Essig über dem Wasserbad mit einem Schneebesen ca. zwei Minuten lang aufschlagen, bis die Masse anfängt cremig zu werden. Die Eigelbmasse nicht zu stark erhitzen, da sie sonst gerinnt. Flüssige Butter in einem dünnen Strahl unter Rühren in die Eigelbmasse gießen und Masse andicken lassen. Die Sauce Hollandaise sollte cremig sein und der Struktur von Pudding ähneln. Zitrone halbieren, auspressen und Sauce mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Eier:

2 Eier
1 Schuss Essig
Salz, aus der Mühle
Fleur de Sel, zum Würzen

Zwei Liter Wasser in einem Topf aufkochen. Essig und Salz dazugeben. Eier einzeln nacheinander in einer Suppenkelle oder Tasse aufschlagen. Im Essigwasser mit dem Schneebesen einen Strudel erzeugen und die Eier einzeln nacheinander in den Strudel gleiten lassen. Das Wasser darf nicht mehr kochen. Ca. drei Minuten darin garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Prise Fleur de Sel auf die Eier geben.

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander
125 ml Aprikosensaft, 100 % Frucht
4 TL Johannisbrotkernmehl

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Für das Aprikosengelee den Aprikosensaft und das Johannisbrotkernmehl zusammengeben und mixen. Blumenkohl auf die gerösteten Brotscheiben legen. Einen kleinen Löffel Aprikosengelee auf den Blumenkohl geben. Das pochierte Ei darauf platzieren, anschließend mit der Sauce Hollandaise begießen und reichlich Koriander darüber streuen.



Annalena May

Rote Linsensuppe mit Petersilien-Topping und Brotstange

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

125 g rote Linsen
 250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
 200 g Karotten
 25g Ingwer
 1 Zwiebel
 1 Zitrone
 600 ml Gemüsefond
 1 TL Currypulver
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebel abziehen und Ingwer schälen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zwiebel und Ingwer fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Kartoffeln und Karotten schälen und kleinschneiden in Würfel schneiden. Anschließend mit in die Pfanne geben. Currypulver ebenfalls andünsten. Linsen hinzugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Alles 20 Minuten kochen lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Brotstange:

130 g Dinkelmehl
 1 TL Backpulver
 1 TL Dattelsirup
 ½ TL Oregano
 1 Prise Salz

Mehl, Backpulver, Dattelsirup, Salz, Oregano und 100 ml Wasser miteinander verkneten. Den Teig ausrollen und zu sechs langen Stangen formen und aus drei Stangen jeweils einen Zopf flechten. Im Backofen für 20 Minuten backen.

Für das Petersilien-Topping:

½ Bund Blattpetersilie
 1 Knoblauchzehe
 15 g Pinienkerne
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Petersilie, Knoblauch und Pinienkerne in einem Multizerkleinerer fein hacken. Das Olivenöl langsam hineinlaufenlassen, bis eine cremige Bindung besteht. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Rhein

Ofen-Falafel mit Avocado- und Knoblauch-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für Ofen-Falafel:

450 g Kichererbsen, aus dem Glas
 1 Knoblauchzehen
 ½ Zwiebel
 1 Zitrone
 1 Ei
 70 g zarte Haferflocken
 1,5 EL helle Sesamkörner
 ¼ Bund Schnittlauch
 2 Zweige Koriander
 ¼ TL Kreuzkümmel
 ½ TL Chiliflocken
 ¼ TL Kurkuma
 1 EL Harissapaste
 5 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und zerstampfen. Mit Haferflocken, Sesam, Ei, Zwiebeln und Knoblauch vermengen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Masse mit Schnittlauch, Koriander, Kreuzkümmel, 1 TL Zitronensaft, Kurkuma und Chili vermengen. Harissapaste und Olivenöl miteinander vermengen. Falafelteig zu kleinen Bällchen formen und mit der Mischung aus Olivenöl und Harissapaste bepinseln. In eine eingefettete Auflaufform legen und im Backofen bei 20-25 Minuten backen.

Für Avocado-Dip:

2 Avocados
 100 g Weißkohl
 4 Knoblauchzehen
 300 g Griechischer Joghurt, 10% Fett
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, pressen und mit Joghurt vermengen. Weißkohl fein schneiden. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch fein pürieren. Joghurt mit Weißkohl und Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Knoblauch-Dip:

1 Knoblauchzehe
 200 g Griechischer Joghurt, 10% Fett
 ¼ Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, pressen und mit Joghurt verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Unter den Joghurt heben und mit Salz abschmecken.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.