

| Die Küchenschlacht – Menü am 29. März 2017 |
Tagesmotto: „Superfood“ mit Alexander Kumpfner



Felix Schütte

Quinoa-Bohnen-Wirsing-Bratling im Teigfladen mit Wildkräuter-Salat, Tomaten-Salsa und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

- Für den Bratling:** Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 50 g Quinoa mit kochendem Wasser übergießen und diesen für 15 Minuten köcheln lassen. 30 g Quinoa mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
- 80 g Quinoa
 200 g Kidneybohnen
 6 Blätter Wirsingkohl
 1 Zwiebel
 4 EL Paniermehl
 100 g Mehl (550)
 2 kleine Eier
 2 EL Tahin
 1 Jalapeño-Chili
 Rapsöl, zum Anbraten
- Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Wirsing von Strünken befreien und die Jalapeño sehr fein hacken. Alles zusammen in einer Pfanne weich dünsten. Bohnen abrausen und gut abtropfen lassen. Die Mischung mit dem Quinoa und den Bohnen vermengen und zerstampfen.
- Die Bohnen-, Quinoa-, Wirsing-, Zwiebel-, Jalapeño-Mischung mit dem Ei, Tahin und etwas Paniermehl vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit etwas Mehl für zusätzliche Bindung sorgen.
- Aus dem Teig Bratlinge formen und diese nochmals in Paniermehl wenden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten, bis sie außen eine krosse Schicht haben.
- Für die Tomaten-Salsa:** Tomaten von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Fleischtomaten
 1 Limette
 1 rote Zwiebel
 1 Zehe Knoblauch
 1 Jalapeño-Chili
 1 Bund glatte Petersilie
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Jalapeño ebenfalls fein hacken und den Knoblauch abziehen und pressen.
- Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und dem Saft einer Limette abschmecken.
- Für den Wildkräutersalat:** Den Salat waschen und trocken schleudern.
- 200 g Wildkräutersalat
 50 g Granatapfel
 1 Schalotte
 10 Essbare Blüten
 ½ Bund glatte Petersilie
 100 ml Olivenöl
 50 ml Sherry-Essig
 1 EL flüssiger Honig
 1 EL mittelscharfer Senf
 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
- Granatapfelkerne auslösen und zu dem Salat geben.
- Petersilie abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Das Öl, den Essig mit etwas Honig und dem Senf glattrühren. Dann die Petersilie, die Schalotte, Zitronenabrieb und etwas Saft hinzufügen.
- Alles zusammenfügen und mit den Händen gut durchmischen. Die Blüten für die Dekoration aufbewahren.

Für den Teigfladen: Das Mehl mit dem Wasser und einer Prise Salz verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und in einer leicht geölten Pfanne aufbacken, so dass ein Teigfladen entsteht.

- 200 g Mehl (405)
- 100 ml Wasser
- Rapsöl, zum Anbraten
- Mehl, zum Bemehlen der Arbeitsfläche
- Salz, aus der Mühle

Für den Minz-Joghurt: Minzblätter abbrausen und trocken wedeln, von den Stielen zupfen und fein hacken. In den Joghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Ggf. noch etwas Öl hinzugeben.

- 100 g griechischen Joghurt (10% Fett)
- 3 Stiele frische Minze
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quinoa-Bohnen-Wirsing-Bratling im Fladenbrot mit Salat, Salsa und Minz-Joghurt auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.



Andreas Bohm

Känguru-Filet mit Papaya-Pfeffer, Süßkartoffel-Chips, Salat mit Pinienkernen und Manuka-Honig-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Känguru-Filet mit Papayapfeffer:

Känguru-Filet à 200 g
1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter
3 EL Getrocknete Papayakerne
Salz, aus der Mühle

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Papayakerne in einem Mörser zerstoßen. Känguru-Filet waschen, abtupfen von Sehnen befreien, salzen, und mit zerstoßenen Papayakernen würzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Ein Stück Butter in die Pfanne geben und zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Fleisch von allen Seiten gut anbraten und in den Ofen je nach Dicke 10 Minuten nachgaren.

Für die Süßkartoffel-Chips:

300 g Süßkartoffeln
200 ml Sonnenblumenöl, zum Anbraten
1 TL Scharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel in dünne Scheiben teilen und in Sonnenblumenöl in einer Pfanne ausbacken, dann Salzen und ein wenig Paprika Scharf auf die Chips geben.

Für den Salat:

300 g gemixte Blattsalate
1 Papaya
50 g Pinienkerne
100 ml Himbeeressig
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Manuka-Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat abbrausen, trocken wedeln und kleinzupfen. Papaya Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in der Pfanne kurz anrösten und zum Schluss über dem Salat verteilen. Für das Dressing Himbeeressig, Senf, Salz, Pfeffer und Manukahonig verquirlen und mit dem Salat vermengen.

Känguru-Filet mit Papayapfeffer, Süßkartoffel-Chips, Salat mit Pinienkernen und Manukahonig-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.



Doris Graf

Lachs-Avocado-Tatar mit Limetten-Crème-fraîche und selbstgebackenem Superfood-Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachs-Avocado-Tatar:

Lachsfilet à 180 g
 100 g Räucherlachs
 1 Schalotte
 1 mittelreife Avocado
 ½ Zitrone (Saft)
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs und Avocado in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotte abziehen, klein schneiden und dazugeben.

Für die Limetten-Creme-fraiche:

125 g Crème fraîche
 1 Limette (Saft)

Limette halbieren und auspressen. Crème fraîche und Limettensaft in einer kleinen Schale miteinander verrühren.

Für das Superfood-Ciabatta:

125 g Dinkelvollkornmehl
 125 g Dinkelmehl
 ½ Pk. Trockenhefe
 200 ml lauwarmes Wasser
 ½ Zehe Knoblauch
 1 Scheibe Ingwer
 1 EL Chiasamen
 1 EL Leinsamen
 50 g Sonnenblumenkerne
 ½ Schote Chili
 Salz, aus der Mühle

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Trockenhefe, Salz, Chiasamen und Leinsamen in einer Schüssel vermengen. Knoblauch und Ingwer abziehen und zusammen mit der Chilischote klein schneiden und zur Mehlmischung geben. Alles mit dem Rührgerät Mixen zum Schluss Sonnenblumenkerne zugeben. Einige Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Teig in gewünscht Form bringen mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen 15-20 Minuten backen.

Tatar in einem Servierring auf Tellern anrichten, Limetten-Crème-fraîche darauf streichen und mit dem Superfood-Ciabatta servieren.



Lars Krämer

Zander mit Linsen-Spinatbällchen und Currysauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsen-Spinatbällchen:

300 g festkochende Kartoffeln
 100 g rote Linsen
 2 Zweige Koriander
 300 g frischer Spinat
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ Zehe Knoblauch
 1 Ei
 50 g Paniermehl
 Paprikapulver
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen in einen Topf mit Salzwasser geben und kochen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls kochen. Den Spinat abbrausen und 30 Sekunden mit zu den Linsen geben. Die Linsen mit dem Spinat abkippfen und zur Seite stellen. Die Kartoffeln ebenfalls abschütten und mit der Gabel zerdrücken. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Dazu kommen Koriander, Spinat, Linsen, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Alles gut verkneten, falls die Masse zu klebrig sein sollte, etwas Paniermehl dazugeben. Paniermehl mit etwas Paprikapulver vermischen, Bällchen formen, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit Paniermehl bedecken. Das Öl im Topf erhitzen und die Bällchen goldgelb frittieren.

Für die Currysauce:

200 ml Kokosmilch
 1 Stück Ingwer
 1 große rote Zwiebel
 3 Frühlingzwiebeln
 2 Zehen Knoblauch
 2 Stängel Zitronengras
 2 Limettenblätter
 2 TL Currypulver
 1 TL Kurkuma
 1 Dose gestückelte Tomaten
 1 Limette
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, und Frühlingzwiebeln kleinschneiden.

Anschließend in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen und Currypulver sowie Kurkuma dazugeben. Jetzt die gestückelten Tomaten, die Kokosmilch, die Limettenblätter, Salz und Pfeffer dazugeben. Das Zitronengras am unteren Ende so schlagen, dass es etwas aufplatzt und ebenfalls dazugeben. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen und mit Limette abschmecken.

Für den Zander:

Zander à 250 g (mit Haut)
 2 TL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander auf der Hautseite einritzen. Die Butter in eine Pfanne geben und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite braten. Den Fisch, kurz bevor er gar ist, umdrehen, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Zander und Linsen-Spinatbällchen in Currysauce auf Tellern anrichten und servieren.