

| Die Küchenschlacht – Menü am 03. Mai 2017 |
Vorspeise mit Mario Kotaska



Ruth von Gostomski

Wassermelonen-Salat mit Feta und Zucchini-Brötchen mit Kräuterbutter

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- ½ Wassermelone
- 1 Mangold
- 50 g junge rote Bete Blätter
- 50 g Rucola
- 50 g Spinat
- 20 g Pinienkerne
- 100 g Feta

Für die Sauce:

- 1 Limette
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Minze
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wassermelone in Würfel schneiden. Mangold waschen, 50 g junge Blätter abzupfen und trocken schleudern. Rote-Bete-Blätter, Rucola und frischer Spinat waschen, trocken schleudern und zusammen in eine Schüssel geben. Feta würfeln und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Feta und Pinienkerne mit dem Salat vermengen.

Die Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Minze abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien, in Streifen schneiden und mit der Minze vermengen.

Die Sauce über den Salat geben und vermengen.

Für die Zucchini-Brötchen:

- 50 g Zucchini
- 1 Ei
- 50 g Parmesan
- 100 g Frischkäse
- 40 g weiche Butter
- 130 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 Zitrone, davon 1 TL Saft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Butter, Olivenöl, Frischkäse und Zitronensaft vermengen.

Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer miteinander vermischen und zur Masse dazugeben. Zucchini mit Schale mit einer Vierkantreibe reiben und vermischen. Parmesan reiben und 3 EL unterheben. Die Zucchini-Parmesan-Masse auf einem Backblech mit Backpapier portionieren und 25 Minuten im Ofen backen.

Für die Kräuterbutter:

100 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zehe Knoblauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Mit Knoblauch und Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wassermelonensalat mit Feta und Zucchini-Brötchen und Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.



Norbert Wohlan

Rinderfilet mit Avocado-Erdbeer-Salat und Parmesan-Basilikum-Hippe

Zutaten für zwei Personen

Für den Avocado-Erdbeer-Salat:

250 g frische Erdbeeren
 ½ Avocado
 ½ Zitrone
 1 EL Blütenhonig
 Dunkler Balsamico-Essig, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Die Erdbeeren waschen, vom Stunk befreien und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Erdbeeren mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und leicht durchmengen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch auslösen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und halbieren. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte zum Salat geben. Salat einmal behutsam durchmengen und mit Balsamico abschmecken.

Für die Parmesan-Basilikum-Hippe:

25 g Parmesan
 1 Bund Basilikum
 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zupfen. 8 Blätter kleinhacken. Parmesan mit einer Vierkantreibe reiben. Parmesan, Paprikapulver und Basilikum miteinander vermengen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und mit einem Esslöffel Parmesan-Basilikum-Mischung in Portionen in die Pfanne geben. Schmelzen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Hippen leicht abkühlen lassen. Parmesan-Hippe noch warm mit einem Pfannenwender aus der Pfanne heben und erkalten lassen.

Für das Steak:

2 Rumpsteaks à 200 g
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Steaks abspülen und trockentupfen. Den Fettrand mehrfach einschneiden und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks scharf von jeder Seite 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie umwickeln. Das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen. Steaks in Tranchen aufschneiden.

Die Rinderfilet-Streifen mit Avocado-Erdbeer-Salat und Parmesan-Basilikum-Hippe auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Bahnsen

Dreierlei vom Harzer Käse: Tatar, mariniert und frittiert

Zutaten für zwei Personen

Für den marinierten Harzer

Käse:

70 g Harzer Käse

1 rote Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

½ Bund Schnittlauch

1 TL Dijonsenf

1 EL Rapsöl

Rosenpaprika, zum Abschmecken

Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Knoblauch mit Salz und Öl mit dem Messerrücken zerdrücken und in eine kleine Schüssel geben. Mit Senf vermengen und Rosenpaprika, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch unterrühren. Harzer Käse in Scheiben schneiden und mit der Gewürzmischung versehen. Die Zwiebelringe ebenfalls in der Marinade einlegen.

Für das Tartar vom Harzer Käse:

100 g Harzer Käse

1 Strauchtomate

1 Schalotte

40 g weiche Butter

1 Ei

1 EL saure Sahne

1 EL Crème fraîche

1 TL Dijonsenf

½ Bund Schnittlauch

½ TL edelsüßes Paprikapulver

2 Scheiben Bauernbrot

Butter, zum Bestreichen

Die Schalotte abziehen und kleinhacken. Ei aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Harzer Käse fein würfeln und mit Butter, Schnittlauch, Senf, Paprikapulver, Eigelb, saure Sahne und Crème fraîche mit der Schalotte vermengen. Mit einem Teelöffel kleine Kugeln formen. Bauernbrot mit einem Servierring ausstechen, mit Butter bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und bestrichenes Brot darin rösten. Tomate waschen, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Brot mit Tomatenscheibe belegen und Tartarkugel aufsetzen.

Für den frittierten Harzer Käse:

200 g Harzer Käse mit

Edelschimmel

4 Radieschen

2 Eier

500 ml Frittierfett

2 TL Apfel-Essig

2 TL Olivenöl

2 EL Mehl

2 EL Paniermehl

2 Prisen Zucker

2 Prisen Rosenpaprika

2 Prisen Salz

Die Radieschen waschen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Aus Apfelessig, Olivenöl, 2 EL Wasser, Salz, Zucker und Rosenpaprika eine Marinade anrühren. Diese über die Radieschen mengen.

Frittierfett in einem Topf erhitzen. Eier in einer kleinen Schüssel vom Eiweiß und Eigelb trennen. Eigelb aufschlagen. Harzer Käse in Wasser, dann in Mehl, in Eigelb und Paniermehl wenden. Den panierten Käse im heißen Frittierfett ausbacken. Auf Küchenpapier abfetten lassen.

Für die Brotbeilage:
2 Scheiben Bauernbrot
Butter, zum Bestreichen

Mit einem Servierring Brot ausstechen und mit Butter bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und Brot darin rösten.

Marinierten Harzer Käse mit den Zwiebeln garnieren und mit Tatar vom Harzer Käse und frittiertem Harzer Käse mit Brotbeilage auf Tellern anrichten und servieren.



Rebecca Hintereck

Avocado-Tatar mit Knusper-Jakobsmuscheln und Mango-Pinienkern-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für das Avocado-Tatar:

1 Avocado
 ½ Apfel
 1 Knolle Ingwer à 3 cm
 1 Limette, davon 20 ml
 Limettensaft
 1 EL Olivenöl
 30 ml Traubenkernöl
 grüne Chili- Würzsauce, zum
 Abschmecken
 grobes Meersalz, zum
 Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen und würfeln. Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren und auspressen. 1 TL Ingwer und Chili-Würzsauce mit Traubenkernöl und Olivenöl vermengen und 100 g Avocado und Äpfel darin marinieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knusper-Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln
 100 g Kadayif (Engelshaar)
 50 g Ghee
 20 ml Sonnenblumenöl
 1 Zweig Thymian
 grobes Meersalz, zum
 Abschmecken
 schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln wachen, trockentupfen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Das Kadayif auseinanderzupfen, Ghee darüber geben und mit den Händen vermengen.

Jakobsmuschel leicht salzen und pfeffern, und mit etwas Ghee bestreichen. Das Engelshaar um die Jakobsmuschel wickeln. Eine Pfanne mit Öl stark erhitzen. Die Jakobsmuscheln, sowie den Thymianzweig zugeben und die Muscheln auf beiden Seiten knusprig anbraten.

Für die Mango-Pinienkern-Salsa:

½ Mango
 2 Strauchtomaten
 1 Limette
 1 Zehe Knoblauch
 30 g Pinienkerne, zum Rösten
 ½ TL Lavendelhonig
 10 ml Apfelessig
 40 ml Olivenöl
 Chiliwürz-Sauce, zum
 Abschmecken
 Chiliflocken, zum Abschmecken
 grobes Meersalz, zum
 Abschmecken

Die Mango schälen, vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Tomaten mit einem Bunsenbrenner abflammen, die Haut abziehen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mango, Pinienkerne und Tomaten in einer Schüssel vermengen. Limette halbieren, auspressen und Saft der Mango-Pinienkern-Tomatenmischen zugeben. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und untermengen. Mit Honig, Apfelessig, Olivenöl, Chili-Würzsauce, Chiliflocken und Salz pikant abschmecken.

Für die Garnitur: Estragon und Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.
1 Zweig Estragon
1 Zweig Koriander

Das Avocado-Tatar mit Knusper-Jakobsmuscheln und Mango-Pinienkern-Salsa mit Estragon und Koriander garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.



Andreas Prien

Shakshuka mit Tahini und frisch gebackenem Pitabrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

8 mittelgroße Rispentomaten
 ½ gelbe Paprika
 ½ rote Paprika
 ½ orange Paprika
 1 Karotte
 1 Petersilienwurzel
 1 Zwiebel
 2 Zehen Knoblauch
 100 ml passierte Tomaten
 4 Eier (Größe L)
 1 EL Tomatenmark
 200 ml Gemüsefond
 2 EL Rapsöl
 ⅓ Bund glatte Petersilie
 2 TL Zucker
 1 Msp. Cayennepfeffer
 1 getrocknete Schote Chili
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tahini:

100 g Sesampaste (Tahina)
 ½ Zitrone
 1 Zehe Knoblauch
 ⅓ Bund glatte Petersilie
 1 Msp. gemahlener Kumin
 Salz, aus der Mühle

Für die Pita:

125 g Mehl
 100 g Joghurt (3,5% Fett)
 1 TL gerösteter Sesam
 3 EL Olivenöl
 Rapsöl, zum Anbraten
 ½ TL Backpulver
 1 TL Saatar-Gewürz
 Salz, aus der Mühle

Die Tomaten an der Unterseite einritzen, Strunk entfernen und in einen Topf mit siedendem Wasser geben. Wenn die Haut sich zu lösen beginnt, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Tomaten schälen und in Würfel schneiden.

Karotte und Petersilienwurzel schälen, von den Enden befreien und raspeln. Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und eine Hälfte würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark und Paprikawürfel hinzugeben und leicht anrösten. Mit Gemüsefond und passierten Tomaten ablöschen. Petersilienwurzel, Möhren und Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Knoblauch abziehen und pressen. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chili und Cayennepfeffer würzen. 10 Minuten köcheln lassen. Die Eier als Spiegelei vorsichtig in die Pfanne schlagen.

Bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, kleinhacken und darüber geben.

100 ml Wasser, Sesampaste und Kumin in ein hohes Gefäß geben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft dazugeben. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Knoblauch und Petersilie hinzugeben. Pürieren und mit Salz abschmecken.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten. Den Teig halbieren und in 2 Kugeln formen. Mit einem Nudelholz zu Fladen ausrollen. Eine Pfanne mit Rapsöl ausstreichen und Fladen auf mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten. Fladen mit Olivenöl einstreichen und mit Sesam und Saatar-Gewürz bestreuen. 4 Minuten im Backofen backen.

Shakshuka mit Tahini und frisch gebackener Pita auf Tellern anrichten und servieren.