

**| Die Küchenschlacht – Menü am 01. August 2017 |**  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Kurt Thomas Stocker**

**Ceviche mixto mit Mango-Avocado-Tatar und geröstetem Brot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Ceviche:**  
 4 Riesengarnelen, küchenfertig  
 4 Jakobsmuscheln, küchenfertig  
 100 g Palmherzen, aus dem Glas  
 ½ Bund Radieschen  
 1 rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL heller Balsamicoessig  
 ½ Bund Koriander  
 1 Zitrone (Saft)  
 1 Limette (Saft)  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen und Muscheln waschen, trocken tupfen und kurz in den Gefrierschrank geben.

Für die Marinade Zitrone und Limette halbieren, den Saft von je einer Hälfte auspressen und vermengen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und zugeben. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen, bis auf ein paar zum Garnieren, abzupfen und grob hacken. Mit Essig zugeben und zuletzt die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Olivenöl zugießen. Palmherzen abgießen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, Strunk entfernen. Angefrorene Garnelen, Muschel sowie Palmherzen und Radieschen mit einem V-Hobel in sehr feine Scheiben schneiden. Mit der Marinade vermengen und alles kurz ziehen lassen.

**Für das Mango-Avocado-Tatar:**  
 1 Avocado  
 1 Mango  
 1 Schalotte  
 1 Limette (Saft)  
 2 Zweige Koriander  
 1 kleine rote Chilischote  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch herausholen und in kleine Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und fein würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Limette halbieren, Saft auspressen, mit dem Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Koriander und Schalottenwürfel zugeben, verrühren. Avocado- und Mangofruchtfleisch zugeben, vorsichtig untermengen und eventuell nochmals abschmecken. Tatar in einen Servierring füllen.

**Für das geröstete Brot:**  
 ½ Ciabatta-Baguette, vom Vortag  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle

Brot in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotscheiben darin unter Wenden goldbraun braten. Herausnehmen, mit Knoblauch marinieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Ceviche mixto fächerförmig mit Mango-Avocado-Tatar und geröstetem Brot auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.



Anke Albert

## Hähnchenleber mit gegrilltem Romana-Salat, Ochsenherztomaten mit Fleur de Sel und Apfel-Crème- fraîche

### Zutaten für zwei Personen

Leber waschen, trocken tupfen. Salbei abrausen, trockenwedeln und Blätter abzapfen. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen, Salbei zugeben und die Leber kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber und Salbei auf Küchenpapier abtropfen lassen

#### Für die Hähnchen-Leber:

300 g Hähnchenleber  
4 Stiele Salbei  
Olivenöl, zum Anbraten  
Butter zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### Für den gegrillten Romana- Salat:

1 Romana-Salatherz  
1 Apfel (Granny Smith)  
3 EL Olivenöl

Romana-Salat waschen, trocken schleudern und halbieren. Grillpfanne erhitzen. Die Schnittseite des Salats mit Olivenöl bepinseln und 1 Minute grillen. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse herauslösen und auf der Mandoline dünn schneiden.

#### Für das Dressing:

1 Schalotte  
1 TL flüssiger Honig  
3 EL Dijon Senf  
4 EL Apfelessig  
50 g Butter  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze braun werden lassen und abkühlen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und mit der Butter und Senf, Honig, Essig und Olivenöl in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Ochsenherztomaten:

2 Ochsenherztomaten  
1 Knoblauchzehe  
50 g gesalzene Butter  
5 Blätter Basilikum  
Fleur de Sel, zum Würzen

Den Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen.

Ochsenherztomaten kreuzförmig einschneiden und 5 Sekunden blanchieren. Haut abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Die Haut auf einem Blech im Ofen 15 backen. Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzapfen. Knoblauchzehe mit dem Messerrücken andrücken und Schale abziehen. Butter mit Knoblauch und Basilikum in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sich ein feiner Schaum bildet. Den Schaum vorsichtig auf die Tomaten geben. Basilikum eine weitere Minute in der restlichen Butter sautieren lassen und auf Küchenpapier abtropfen. Basilikum mit der Tomatenhaut über Tomaten krümeln und mit Fleur de sel würzen.

**Für die Apfel-Crème fraîche:**

1 Apfel (Granny Smith)

1 Zitrone

100 g Creme Fraiche

1 TL flüssigen Honig

Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. In einem kleinen Topf Apfelwürfel und 1 EL Zitronensaft kurz aufkochen und abkühlen lassen. Crème fraîche und Honig zugeben und pürieren.

Gegrillten Romana-Salat auf Tellern anrichten, mit Apfelscheiben belegen, Hähnchenleber darauf platzieren und mit Apfel- Crème-fraîche und Ochsenherztomaten mit Fleur de sel und Basilikum garnieren und servieren.



Sabrina Kochta

## Ziegenkäse mit Honig-Walnuss-Kruste mit Pflaumen-Rucola-Salat und Rosmarin-Oliven-Stangen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Kruste:

30g Walnusskerne  
1 Scheibe Toastbrot  
50 g weiche Butter  
2 EL flüssigen Honig

Das Toastbrot von der Rinde befreien und würfeln. Walnüsse zusammen mit Toastbrotwürfeln in einem Mixer fein mahlen. Butter mit Honig cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse mit Toastbrot und die Butter mengen.

### Für den Salat:

1 rote Zwiebel  
4 reife Pflaumen  
40 g Rucola  
40g Pinienkerne  
4 EL Olivenöl  
1 EL heller Balsamicoessig  
1 EL Dijon Senf  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebelwürfel glasig dünsten. Pfanne vom Herd ziehen und mit Essig ablöschen. 2 EL Öl und Senf unterrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

Rucola waschen und trocken schleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Pflaumen waschen, halbieren und jeweils den Kern entfernen.

Pflaumenhälften in dünne Scheiben schneiden. Rucola und Pinienkerne mit Dressing vermengen.

### Für den Ziegenkäse:

2 Ziegenkäsetaler á 80g

Den Ofen auf 210 Grad Grillfunktion vorheizen. Käsetaler jeweils ca. 1 cm dick mit der oben hergestellten Walnusskrustenmasse bestreichen und unter dem heißen Grill ca. 2 Minuten goldbraun gratinieren.

### Für die Rosmarin-Oliven-Stangen:

1 Zweig Rosmarin  
25 g entsteinte schwarze Oliven  
½ Rolle rechteckig ausgerollter Pizzateig (ca. 200 g)  
2 EL Olivenöl  
grobes Meersalz, zum Bestreuen

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abstreifen. Oliven zerkleinern. Teig ausrollen und mit Olivenöl bepinseln. Rosmarinnadeln, Oliven, Meersalz darauf verteilen und etwas eindrücken.

Pizzateig halbieren und in ca. 1,5 cm dicke Streifen schneiden.

Teigstreifen bei 210°C Ober-/Unterhitze 6-8 Minuten backen.

Die Pflaumen als Kreis rund auf Tellern anordnen, Rucola und Pinienkerne darauf geben, mit Dressing beträufeln und Ziegenkäse mit Honig-Walnuss-Kruste anrichten und sofort servieren.



**Eike Baumgart**

## **Fenchel-Zitrus-Salat mit lauwarmem Feta und Bulgur**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

1 Fenchelknolle  
 1 Orange  
 1 Grapefruit  
 400 g frische Erbsen  
 2 EL hellen Sesamsaat  
 1 EL flüssiger Honig  
 1 EL hellen Balsamicoessig  
 2 EL Olivenöl  
 2 Zweige Zitronenmelisse  
 Salz, aus der Mühle  
 Zitronen Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Erbsen putzen, waschen, Haut entfernen und anschließend in kochendem Wasser ca. 2 Minuten bissfest blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb abreiben, dann Orangenfilets aus den Trennhäuten herausschneiden und in eine Schüssel geben. Grapefruitfilets ebenso aus den Trennhäuten herauslösen und zu den Orangenfilets dazugeben. Fenchel waschen, halbieren, Strunk herausschneiden, Hälften in sehr feine Scheiben schneiden. Essig, Honig, Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und unter das Dressing rühren. Erbsen, Fenchel, Orangen- und Grapefruitfilets mit dem Dressing vermengen und eventuell nochmals abschmecken.

### **Für den Feta:**

150 g Fetakäse am Stück  
 ½ Bund Frühlingszwiebeln  
 1 EL flüssiger Honig  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und welke Blätter entfernen und längs in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Feta mit den Frühlingszwiebeln in eine Auflaufform geben und mit dem Öl und dem Honig gleichmäßig beträufeln. Anschließend für ca. 12 – 15 Minuten in den Ofen geben.

### **Für den Bulgur:**

75 g Bulgur  
 100 ml Gemüsefond  
 Salz, aus der Mühle

Gemüsefond mit 100 ml Wasser aufkochen, Bulgur zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd ziehen und für weitere ca. 10 Minuten quellen lassen.

Fenchel-Zitrus-Salat mit lauwarmem Feta und Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.



**Genevieve Soler**

## **Garnelen und Jakobsmuscheln in Champignon-Safran-Sauce mit Lauchstreifen und Knusperstangen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Garnelen und Jakobsmuscheln in Sauce:**

4 Garnelen, küchenfertig  
 4 Jakobsmuscheln, küchenfertig  
 2 Schalotten  
 150 g weiße Champignons  
 1 Zitrone  
 5 g Safranfäden  
 150 g Crème Fraîche  
 250 ml trockener Weißwein  
 80 g Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen und Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln darin unter Wenden ca. 1 Minute kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Garnelen in derselben Pfanne ca. 3 Minuten unter Wenden kräftig anbraten, ebenso herausnehmen und beiseite stellen. Schalotten abziehen, fein würfeln, in die Pfanne geben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Crème Fraîche in die Sauce einrühren, Safran zugeben und ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen. Speisestärke zugeben und gleichmäßig einrühren.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons andünsten. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Champignons mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 5 Minuten köcheln lassen und zur Safran-Sauce geben.

Sauce nochmals kurz aufkochen lassen. Garnelen und Jakobsmuscheln wieder zugeben.

### **Für die Lauchstreifen:**

½ Stange Lauch  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

Lauch gründlich waschen, die äußeren Blätter abziehen, Wurzel entfernen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauch darin anbraten, ein bisschen Wasser dazugeben, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

### **Für die Knusperstangen:**

1 Rolle Blätterteig  
 2 Eier  
 4 EL schwarzer Sesamsaat  
 4 EL heller Sesamsaat  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig der Länge nach in Streifen schneiden. Eiweiß und Eigelb trennen. Eigelbe verquirlen und mit Salz würzen. Jeweils 2 Blätterteigstreifen zu Spiralen aufdrehen und mit hellen und dunklen Sesamsaat bestreuen. Mit dem übrigen Blätterteig kleine Sterne ausstechen, ebenso bepinseln. Blätterteigstangen und Sterne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Garnelen und Jakobsmuscheln in Champignon-Safran-Sauce mit Lauchstreifen und Knusperstangen auf Tellern anrichten und servieren.