

▪ Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 10. Oktober 2017 ▪  
Vorspeise mit Johann Lafer



Ross Antony

**Carpaccio vom Lachs mit Avocado-Mangotatar und Wasabi-Vinaigrette**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Carpaccio:** Den Lachs waschen, trocken tupfen und ganz eng in Klarsichtfolie wickeln. Für ein paar Minuten in das Gefrierfach legen. Anschließend in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Teller mit Olivenöl bestreichen, den Lachs darauf platzieren und mit Zwiebeln und Sesam bestreuen.

Lachsfilet à 500 g (ohne Haut)  
 ½ kleine rote Zwiebel  
 10 ml Olivenöl  
 2 EL Schwarzer Sesam

**Für die Wasabi-Vinaigrette:** Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Orange schälen und halbieren. Den Ingwer schälen, klein schneiden und in einer Knoblauchpresse auspressen und den Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Das Ei trennen und das Eigelb mit Ingwersaft, Sushi-Ingwer, Limettensaft, Orange, Sojasauce, Wasabi, Salz und Koriander vermengen und pürieren.

1 Knolle Ingwer  
 20 g Sushi-Ingwer  
 1 Limette (Saft)  
 ½ Orange  
 1 Ei  
 20 ml Sojasauce  
 35 g Wasabi  
 ½ Bund Koriander  
 Salz, aus der Mühle

**Für das Mangotatar:** Die Mango und die Avocado schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auffangen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenso fein hacken. Die Mango und Avocado mit Limettensaft- und Abrieb, Koriander, Chili und Chilisauce vermengen und mit Salz und Sesamöl abschmecken.

½ Avocado  
 ½ Schote Chili  
 ½ Flugmango  
 1 Limette (Saft & Abrieb)  
 4 Zweige Koriander  
 1 TL Chilisauce  
 100 ml Sesamöl  
 Salz, aus der Mühle

Carpaccio vom Lachs mit Avocado-Mangotatar und Wasabi-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.



**Marijke Amado**

## **Gebratener Steinbutt mit Basmati und Apfel-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Steinbutt:** Den Steinbutt waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite anbraten. Limette halbieren, auspressen und über den Fisch geben.

2 Steinbuttfilets à 200 g (mit Haut)  
1 Limette  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

**Für den Reis:** Basmatireis mit der doppelten Menge an gesalzenem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend ziehen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Wakame mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen. Wakame abgießen, auspressen und unter den Reis heben.

100 g Basmatireis  
100 g Wakame  
Salz, aus der Mühle

**Für die Apfel-Vinaigrette:** Schalotte abziehen und feinhacken. Apfel schälen und ebenfalls sehr feinschneiden. Schalotte und Apfel mit Apfelsaft, Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

1 Schalotte  
1 Apfel  
200 ml Apfelsaft  
100 ml Weißweinessig  
100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gebratener Steinbutt mit Basmati und Apfel-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.



**Anna Kraft**

## **Hähnchen-Salat mit Spinat, roten Trauben und Joghurt-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für den Salat:** Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und die langen Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, von den Enden befreien und in kleine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel ebenso waschen, halbieren, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die Trauben waschen, trocken tupfen, abziehen und halbieren. Blattspinat, Fenchel, Tomaten und Frühlingszwiebel mit dem Dressing in eine Salatschüssel geben und vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Pinienkerne und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit den Trauben über den Salat geben.
- 100 g Babyblattspinat  
1 Fenchelknolle  
10 Cherry Tomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
10 rote Trauben  
20 g Pinienkerne  
20 g Sonnenblumenkerne  
Salz, aus der Mühle
- Für das Hähnchen:** Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und für 12 Minuten in den Ofen geben. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Tranchen aufschneiden.
- 2 Hähnchenbrüste à 180 g  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle
- Für das Dressing:** Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den griechischen Joghurt in eine Schale geben, mit dem Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken.
- 1 Limette  
200 g griechischer Joghurt  
grobes Himalayasalz

Hähnchen-Salat mit Spinat, roten Trauben und Joghurt-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.



**Julius Brink**

## **Poké-Bowl mit Lachs-Sashimi und Granatapfel**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Bowl:**

1 Lachsfilet à 120 g (ohne Haut)  
1 Frühlingszwiebel  
1 Avocado  
1 Mango  
½ Granatapfel  
1 Zweig Schnittlauch  
100 g Sesamsaat (schwarz & weiß)  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und leicht salzen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch herauslösen.

Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Die andere aushöhlen und die Schale beiseite stellen.

Granatapfelkerne mit der Messerklinge herausklopfen.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten.

Frühlingszwiebel in gleichmäßige Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Schnittlauch kleinhacken.

**Für die Marinade:**

6 EL Sojasauce  
2 EL Sesamöl  
1 Limette  
2 TL flüssiger Honig

Limette halbieren und auspressen. Saft und Abrieb, Sojasauce, Sesamöl und Honig mit einem Schneebesen kräftig vermengen. Den Lachs darin einlegen.

**Für die Mayo:**

3 EL Mayonnaise  
1,5 EL Hot Chili Sauce  
½ TL Salz

Mayonnaise, Hot Chili Sauce und Salz gut vermengen.

In einer halben ausgehöhlten Avocado den Lachs, Mango und Avocado anrichten. Mit der restlichen Marinade beträufeln, Mayo in Klecksen auf dem Teller verteilen und mit Frühlingszwiebel, etwas geröstetem Sesam, Granatapfelkernen und Schnittlauch garnieren und servieren.



**Andrea Ballschuh**

## Thai Caprese Surf & Turf mit geröstetem Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

**Für die Garnelen:** Die Garnelen salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig braten.

2 Riesengarnelen (küchenfertig)  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

**Für das Rinderfilet:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Rinderfilet à 180 g (Färse) Rinderfilet salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Die obere Seite flambieren. Zucker zum karamellisieren dazugeben. Anschließend im Ofen ziehen lassen.  
4 EL brauner Zucker  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Thai Caprese:** Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine

250 g Tomaten (bunte gemischte Tomaten) Scheiben schneiden. Die Mango schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls in feine Scheiben schneiden und abwechselnd mit Tomaten und Mango auf einem Teller anrichten. Die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben hobeln und über Tomaten, Mango und Büffelmozzarella verteilen.  
1 reife Mango  
½ rote Zwiebel  
½ Schote Chili  
250 g Büffelmozzarella  
¼ Bund Koriander Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Caprese mit Chili und Koriander garnieren.

**Für das Dressing:** Aus Mangosaft, Pfirsichessig, Sesamöl, Olivenöl das Dressing anrühren.

2 EL Mangosaft  
3 EL Pfirsichessig (alternativ weißer Balsamico)  
2 ½ EL geröstetes Sesamöl  
2 ½ EL natives Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken und gleichmäßig über das Caprese geben.

**Für das geröstete Knoblauchbrot:** Den Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Den

½ Ciabatta Knoblauch abziehen und andrücken. Das Brot in Scheiben schneiden und mit Öl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einer Pfanne goldbraun anrösten.  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin

Thai Caprese Surf & Turf mit geröstetem Knoblauchbrot auf Tellern anrichten und servieren.