

| Die Küchenschlacht - Menü am 30. August 2016 |
Vorspeise mit Björn Freitag



**Vorspeise: „Rindfleischsalat auf thailändisch-bayerische Art mit Glasnudeln“
von Thomas Heiduk**

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

2	Rinderfilets à 150 g
250 g	Thai-Spargel
3	Radieschen
1	rote Chili
½	Schalotte
1 Knolle	Ingwer à 1 cm
1	Limette
1 EL	Fischsauce
50 ml	Hühnerfond
2 EL	Tamarindensauce
3 Zweige	Koriander
3 Zweige	Minze
3 Zweige	Thai-Basilikum
3 Zweige	Sellerieblätter
½ TL	brauner Zucker
2 EL	Sesamöl
3 EL	Erdnussöl
1 Prise	feines Salz

Für die Glasnudeln:

150 g	Glasnudeln
3 EL	Erdnussöl
1 Prise	feines Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Salat die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Chili halbieren, entkernen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft und -schale, Fischsauce, braunen Zucker, Chili, Ingwer und Sesamöl verrühren und die Schalotten dazugeben.

Für das Fleisch Erdnussöl im Wok erhitzen. Filets waschen, trockentupfen und im Öl etwa 2 Minuten von beiden Seiten braten.



Fleisch aus dem Wok nehmen und im Ofen ziehen lassen.

Für die Glasnudeln diese ca. 20 Minuten in kaltem, leicht gesalzenem Wasser einweichen, durch ein Sieb abgießen und in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Nudeln in den Wok geben, Erdnussöl angießen und heiß werden lassen.

Bratensatz mit Fond ablöschen, Tamarindensauce angießen und den Wok vom Herd nehmen. Spargel waschen, ggf. im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Minze, Koriander, Thai-Basilikum und Sellerieblätter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Spargel auf Tellern anrichten, Kräuter-, Sellerieblätter und Glasnudeln darauf verteilen, mit der übrigen Marinade beträufeln. Steaks tranchieren, auf dem Salat verteilen und mit der Tamarindensauce übergießen.

Den Rindfleischsalat auf thailändisch-bayerische Art mit den Radieschen-Scheiben garnieren, etwas salzen und servieren.



Vorspeise: „Gebratene Jakobsmuscheln auf Puy-Linsen-Salat mit Sauerkirschen, Speck und Gorgonzola“ von Stefanie Both

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

125 g	Puy-Linsen
6 Scheiben	durchwachsener geräucherter Speck
120 g	cremiger Gorgonzola
80 g	Babyspinat
3	Schalotten
2	Lorbeerblätter
60 g	getrocknete Sauerkirschen
1 TL	Zucker
70 ml	Rotweinessig
3 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Muscheln:

6	ausgelöste Jakobsmuscheln
3 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

50 g	Sauerkirschen
------	---------------

Zubereitung

Für die Linsen diese in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. 375 ml Wasser, Linsen und Lorbeerblättern in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze aufkochen lassen.

Für die Sauce in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten abziehen und glasig anbraten. 3 EL Wasser, Zucker, getrocknete Kirschen und Essig hinzufügen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen abtropfen lassen und in die Sauce geben. Kräftig salzen und Gorgonzola in feine Stücke gezupft unterheben.

Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Speck darin etwa 5 Minuten knusprig anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, Speck in große Stücke brechen und zu den Linsen geben. Spinat abbrausen, trockenschleudern und untermischen.

Für die Jakobsmuscheln diese waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl kräftig erhitzen. Muscheln leicht salzen, pfeffern und in der Pfanne etwa 3 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Die gebratenen Jakobsmuscheln mit Puy-Linsen, Sauerkirschen, Speck und Gorgonzola auf Tellern anrichten, mit frischen Kirschen garnieren und servieren.



Vorspeise: „Schaumige Fischsuppe mit Wasabi-Creme und Quark-Brötchen“ von Katharina Feil

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g	vorgekochte Flusskrebse
1	Seelachsfilet ohne Haut à 120 g
1	Kabeljaufilet ohne Haut à 120 g
2	Karotten
1 Stange	Lauch
¼ Knolle	Sellerie
1	Knoblauchzehe
300 ml	Fischfond
300 ml	Gemüsefond
200 ml	trockener Weißwein
1 EL	Tomatenmark
¼ Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butter, zum Anbraten
	Zitronenpfeffer, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

Für die Creme:

1 TL	Wasabi-Paste
2 EL	Crème fraîche
½	Limette
	Meersalz, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Brötchen:

100 g	Mehl
1 TL	Backpulver
100 g	Quark
1 EL	Milch
1	Ei
1	Zitrone
½ TL	feines Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Karotten schälen und von den Enden befreien, Lauch von der äußeren Schale befreien und putzen. Sellerie großzügig schälen, Knoblauch abziehen und alles grob würfeln. Gemüse in einem Topf mit reichlich Butter andünsten. Tomatenmark mitrösten, Fisch- und Gemüsefond sowie Weißwein angießen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Mit einem Stabmixer aufmixen und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

Seelachs und Kabeljau abspülen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Fischstücke mit dem Flusskrebbsfleisch in die Suppe geben und ca. 4 Minuten darin ziehen lassen.



Für die Creme Crème fraîche und Wasabi-Paste in einer Schüssel verrühren. Kräftig salzen und pfeffern und mit wenig Limettensaft abschmecken.

Für die Brötchen Quark, Mehl, Ei, Backpulver, Milch und Salz zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Von der Zitrone einige Zesten reißen und diese hinzugeben. Teig vierteilen und im Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Die schaumige Fischsuppe mit Wasabi-Creme in tiefen Tellern anrichten, Quark-Brötchen dazu reichen und servieren.



Vorspeise: „Lachs im Blätterteigmantel mit Honig-Dill-Sauce und Orangen-Feldsalat“ von Frank Hillebrandt

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2	Lachsfilets mit Haut à 300 g
4 Platten	Blätterteig
1	Zitrone
1	Ei
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

500 ml	Gemüsefond
2 TL	Senf
2 TL	Honig
100 g	Mehl
100 g	Butter
½ Bund	Dill
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

100 g	Feldsalat
1	Orange
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
75 ml	Olivenöl
2 EL	Apelessig
2 TL	Senf
2 TL	Honig
1 EL	neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch den Lachs von der Haut befreien und in 4 Filetstücke schneiden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Das Ei trennen, Blätterteig leicht auswallen, Lachs darauflegen und den Teig auf der Innenseite mit Eigelb einstreichen. Den Fisch mit dem Blätterteig kompakt verschließen und auf der Außenseite nochmal mit Eigelb einstreichen.

Für die Sauce Mehl mit reichlich Butter in einem Topf anschwitzen und mit Fond auffüllen. Dill abbrausen, trockenwedeln und mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer aufkochen lassen.

Fisch im Blätterteig im Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.



Für das Salatdressing die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in eine Pfanne geben und Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und mitrösten. Orangensaft angießen und Senf, Essig sowie Honig mit dem Schneebesen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl mit dem Schneebesen homogen einrühren.

Den Feldsalat verlesen, waschen und lauwarm marinieren.

Den Lachs im Blätterteigmantel mit Honig-Dill-Sauce und Orangen-Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Geräucherte Forelle auf Rote-Bete-Carpaccio mit Feldsalat und Meerrettich-Dressing“ von Bettina Peer

Zutaten für zwei Personen

Für die Forelle:

2	Forellenfilets mit Haut à 120 g
½ TL	brauner Rohrzucker
1 TL	Koriandersamen
1 TL	Piment
½ TL	Pfefferkörner
4 Zweige	Thymian
25 g	Buchenholzspäne, zum Räuchern
½ TL	grobes Meersalz

Für das Carpaccio:

100 g	vorgekochte Rote Bete
-------	-----------------------

Für den Salat:

50 g	Feldsalat
50 ml	Sahne
1	Meerrettich à 4 cm
10 g	mittelscharfer Senf
20 ml	Apelessig
20 ml	neutrales Pflanzenöl
3 Zweige	Petersilie
3 Halme	Schnittlauch
1 Kästchen	Kresse
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die geräucherte Forelle diese waschen und trockentupfen. Salz, Zucker, Koriander, Piment und Pfeffer in einem Mörser zu einer feinen Gewürzmischung verarbeiten und über den Fisch streuen.

Den Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und die Räucherspäne Thymian darauf streuen. Forelle auf den Gareinsatz geben und mit dem Deckel verschließen. Auf höchste Stufe stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, Hitze wegnehmen und den Fisch und ca. 12 Minuten räuchern. Eine Temperatur von ca. 70 Grad ist optimal. Für das Carpaccio die gekochte Rote Bete in dünne Scheiben hobeln.

Für das Salatdressing Sahne steif schlagen, Meerrettich reiben, miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie, Schnittlauch und Kresse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Essig, Öl, Senf, Petersilie, Schnittlauch und Kresse aufmixen, würzen und Salat damit marinieren.

Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die geräucherte Forelle auf Rote-Bete-Carpaccio mit Feldsalat und Meerrettich-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.