

| Die Küchenschlacht - Menü am 08. Juni 2016 |
Tagesmotto: „Vive la France“ mit Alexander Herrmann



Hauptgericht zum Tagesmotto: „Bouillabaisse“ von Stefan Pries

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g	Seeteufel ohne Haut
200 g	Wolfsbarsch ohne Haut
10	Venusmuscheln
10	Flusskrebse
6	Riesengarnelen
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1	rote Chili
2	Karotten
1 Stange	Lauch
1 Knolle	Fenchel
1 Dose	gewürfelte Tomaten
1	Zitrone
1	Orange
2 EL	Tomatenmark
425 ml	Fischfond
200 ml	Gemüsefond
100 ml	trockener Weißwein
12	Safranfäden
1 TL	Oregano
1 TL	Anis
1	Lorbeerblatt
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Bohnenkraut
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dazu:

1	französisches Baguette
---	------------------------

Zubereitung

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides im Topf glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Chili halbieren, vom Kerngehäuse befreien und Scheidewände entfernen. Anis und gehackte Chili zugeben. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und reduzieren.



Lauch, Fenchel und Karotten putzen, schälen und fein hacken. In den Topf geben und kräftig anrösten. Nach ca. 3 Minuten Fischfond, Gemüfefond, gewürfelte Tomaten und Weißwein angießen. Saft einer halben Zitrone, einige Orangenzesten, Lorbeer, Safran, Thymian, Bohnenkraut, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anis und Lorbeerblatt entfernen. Fisch, Garnelen und Muscheln waschen, trockentupfen, hineinlegen und ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

Die Bouillabaisse in tiefen Tellern anrichten, etwas geröstetes Brot dazu reichen und servieren.



Hauptgericht zum Tagesmotto: „Zwiebelsuppe mit zweierlei überbackenen Roggenbrot-Talern“ von Elisabeth Noelle

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g	rote Zwiebeln
100 g	Zwiebeln
1	rote Chili
1 Knolle	Ingwer à 4 cm
20 ml	trockener Rotwein
60 ml	naturtrüber Apfelsaft
500 ml	Rinderfond
2 EL	Crème fraîche
2 EL	Sahne
1 EL	Tomatenmark
3 Zweige	Majoran
4 EL	neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Brote:

2 Scheiben	Roggenbrot
100 g	Roquefortkäse
100 g	Pfeffer-Ziegenkäse
2 EL	Butter
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Öl in Topf erhitzen und Zwiebeln mit etwas Salz ca. 10 Minuten andünsten. Einige Zwiebeln beiseitelegen. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebeln mit Rotwein ablöschen und reduzieren. Apfelsaft, Rinderfond, Tomatenmark, Sahne, Chili, Ingwer und Majoran dazugeben und aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren.

Aus dem Roggenbrot kreisförmige Taler ausstechen. In einer Pfanne Butter aufschäumen und die Brotscheiben darin golden anrösten. Taler je mit beiden Käsesorten ½ cm dick belegen und im Ofen ca. 10 Minuten überbacken.

Die Suppe in tiefe Teller geben, Crème fraîche und Zwiebeln dazugeben, Brote dazu reichen und servieren.



Hauptgericht zum Tagesmotto: „Salade niçoise mit Lachssteak und Aioli“ von Stefanie Gaismayer

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

1 Kopf	Römersalat
5	festkochende Kartoffeln
100 g	grüne Bohnen
1	rote Zwiebel
50 g	schwarze Oliven
1	Gurke
1	gelbe Paprika
4	Cherrytomaten
2	Radieschen
1	Stangensellerie
1	Zitrone
2	Eier
5	Anchovis
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Lachssteak:

2	Lachssteaks à 160 g
1	Zitrone
3 EL	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
1 TL	Fleur de Sel
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Dressing:

50 g	Kapern
1	Zitrone
40 ml	weißer Balsamico
1 EL	Dijon-Senf
1 TL	Zucker
1 TL	getrocknete Kräuter der Provence
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Aioli:

1	Ei
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1 TL	Dijon-Senf
100 ml	Olivenöl
100 ml	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für den Salat Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Grüne Bohnen putzen und in einen weiteren Topf mit kochendem Salzwasser geben. Im Selben Topf Eier ca. 10 Minuten kochen.

Für die Aioli Knoblauch abziehen und pressen. Ei trennen und Eigelb mit Knoblauch, Senf, Zitrone, Öl und Olivenöl in einem Mixbehälter zur Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

Bohnen, Eier und Kartoffeln abgießen. Bohnen in Eiswasser abschrecken.

Salat verlesen, waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Radieschen, Tomaten, Sellerie waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Gurke schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Tomaten halbieren. Radieschen vierteln und Sellerie fein hacken. Oliven dritteln. Eier pellen und vierteln.

Für das Dressing Senf, Zitronensaft, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Kapern abtropfen, hinzufügen und mit Kräutern der Provence und Olivenöl fertig schlagen.

Für den Fisch das Lachssteak waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Gemüse und Salat in einer Schüssel mit einigen Anchovis, Eierspalten, Oliven und Dressing mischen. Lachssteak auf den Salat legen und mit Olivenöl und Fleur de Sel nappieren und Aioli in einem Schälchen daneben servieren.



Hauptgericht zum Tagesmotto: „Loup de mer au vin blanc mit Blattspinat und glasiertem Spargel“ von Mattia Giannone

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2	Wolfsbarschfilets à 170 g
200 ml	trockener Weißwein
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100 g	Cherrytomaten
10	Oliven
10	Kapern
200 ml	Fischfond
50 ml	Cognac
1 TL	getrockneter Oregano
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
	Olivenöl, zum Anbraten
	Fleur de Sel

Für den Spinat:

250 g	Blattspinat
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den glasierten Spargel:

1 Bund	Spargel
50 ml	Gemüsefond
100 ml	Fischfond
1 EL	Zucker
4 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Fleur de Sel

Für die Garnitur:

50 g	Parmesan
------	----------

Zubereitung

Für den Spinat diesen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und in Eiswasser abschrecken.

Für den Fisch in einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Wolfsbarschfilets auf der Hautseite mehlieren und in die Pfanne geben. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln, Oliven, Kapern und Kirschtomaten zum Fisch geben. Filets wenden. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz mitbraten. Thymian hinzugeben und mit Cognac flambieren. 2 Minuten köcheln lassen und 100 ml Weißwein dazugeben. Fischfond und übrigen Wein angießen und köcheln lassen. Oregano dazugeben.



Für den glasierten Spargel diesen sorgfältig schälen und in einer Pfanne mit Öl und wenig unter mehrmaligem Rütteln andünsten, bis dieser glänzt. Mit Salz würzen. Fond angießen und ca. 4 Minuten bissfest garen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die andere Hälfte der Zwiebeln glasig dünsten. Spinat zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchschwenken.

Den Loup de mer au vin blanc mit Blattspinat und glasiertem Spargel auf Tellern anrichten und servieren.