



## | Die Küchenschlacht – „Vorspeise“ Horst Lichter am 14. Januar 2014 |

### **Vorspeise: „Vitello tonnato“ von Hans Steurer**

#### **Zutaten für zwei Personen**

250 g	Kalbsfilet
150 g	Thunfisch, im eigenen Saft
1 Glas	Sardellenringe
2	Zitronen
1	Essiggurke
5	Karpernbeeren
2	Eier
1 TL	Dijon-Senf
1 EL	Crème fraîche
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Basilikum
125 ml	Pflanzenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Mit dem Thymian- und Rosmarinzweig fest in Frischhaltefolie und anschließend in Alufolie einwickeln. Das eingewickelte Kalbsfilet in den Topf mit kochendem Wasser legen. Den Topf zudecken und von der Herdplatte nehmen. Das Fleisch nun 20 Minuten ziehen lassen.

Die Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Die Eigelbe mit dem Senf, etwas Zitronensaft, Salz, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer glatt rühren. Unter ständigem Rühren das Pflanzenöl beimengen. Die Mayonnaise pikant abschmecken.

Für die Sauce den Thunfisch, die Sardellen-Ringe, die Mayonnaise, die Crème fraîche und die Essiggurke mit etwas Salz und Pfeffer im Standmixer pürieren. Die Sauce anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Das Fleisch aus dem Topf heben, aus den Folien wickeln und auskühlen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf die Teller legen.

Die zweite Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Die Sauce auf dem Fleisch verteilen und das Ganze nach eigenem Belieben mit Karpernbeeren, Zitronenscheiben, frischem Basilikum und einigen Tropfen Olivenöl garnieren.

Das Vitello tonnato auf Tellern anrichten und servieren.



### **Vorspeise: „Thunfisch im Zitronengras-Pfeffer-Mantel mit Auberginen-Zucchini-Türmchen und Tomatenconfit“ von Olga Puhl**

#### **Zutaten für zwei Personen**

300 g	frischer Thunfisch, Sushi-Qualität
1	Aubergine
1	Zucchini
6	Tomaten
1 Zehe	Knoblauch
1	Schalotte
2 Stängel	Zitronengras
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Basilikum
15 g	weiße Pfefferkörner
	Kresse, zum Garnieren
	getrocknete Kräuter der Provence
	Fleur de Sel
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Rapsöl, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten

#### **Zubereitung**

Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineinstellen.

Aubergine und Zucchini waschen und in ein Zentimeter breite Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Thymian, Rosmarin und Basilikum waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Zucchinis Scheiben von beiden Seiten darin anbraten, bis sie kross und goldbraun sind. Auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Leicht pfeffern und salzen und mit Kräutern der Provence würzen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch und die Schalotte dazugeben und glasig dünsten. Tomatenwürfel ebenfalls dazugeben und zwei Minuten lang warm werden lassen. Zum Schluss die kleingehackten Kräuter unterheben und vorsichtig umrühren.

Das Zitronengras in feine Ringe schneiden, die weißen Pfefferkörner grob mörsern und mit dem Zitronengras mischen. Den Thunfisch von allen Seiten in der Mischung wälzen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin etwa 20 Sekunden scharf anbraten, danach vom Herd nehmen. Der Thunfisch soll innen noch roh sein. Den Fisch in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Das Tomatenconfit auf den vorgewärmten Teller platzieren. Für die Türmchen von Aubergine und Zucchini selbige abwechselnd übereinander schichten.

Den Thunfisch im Zitronengras-Pfeffer-Mantel mit Auberginen-Zucchini-Türmchen und Tomatenconfit auf den Tellern anrichten und mit Kresse garnieren.



## **Vorspeise: „Knusprige Kalbstaschen auf Rauke mit gebrannten Ziegenkäse-Feigen“ von Sebastian Noack**

### **Zutaten für zwei Personen**

200 g	Kalbsfilet
4 Blätter	Filoteig
150 g	Rucola
4	Feigen
250 g	Ziegenrolle
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Dijon-Senf
150 ml	Olivenöl
300 ml	Frittieröl
4 EL	brauner Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleichgroße Streifen schneiden. Zwei Feigen waschen, trocknen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und die geschnittenen Feigen darauflegen. Das Ganze wie ein Geschenk im Filoteig einpacken.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Die zwei anderen Feigen ebenfalls waschen, halbieren und eine Scheibe Ziegenkäse drauflegen.

Den Rucola waschen, trocknen und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl, den Balsamicoessig und den Dijon-Senf in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Dressing abschmecken und über den Rucola geben.

Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Kalbstaschen darin frittieren. Anschließend mit Küchenpapier abtupfen und auf den Rucola legen.

Einen Teelöffel braunen Zucker auf den Ziegenkäsefeigen verteilen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

Die knusprigen Kalbstaschen auf Rauke mit den gebrannten Ziegenkäse-Feigen auf Tellern anrichten und servieren.



### **Vorspeise: „Chinasalat in der Gurke“ von Roza Rasche**

#### **Zutaten für zwei Personen**

150 g	Hähnchenbrustfilet
200 g	Sojasprossen
2	Karotten
2	kleine Salatgurken
½ Bund	Koriander
½ Bund	Schnittlauch
2 TL	Sojasauce
1 TL	Weißweinessig
1 TL	Honig
1 TL	Chilipulver
2 EL	Sesamöl
1 EL	Zucker
	Balsamicocreme, zum Verzieren
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin goldbraun braten. Danach zur Seite stellen.

Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Sojasprossen waschen, eine Gurke und die Möhren schälen und klein raspeln. Das Gemüse mit etwas Zucker in die Pfanne geben, sodass es karamellisiert. Die Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Anschließend mit der Sojasauce, dem Honig, einer Prise Chilipulver und dem Weißweinessig in der Pfanne eine Sauce anrühren.

Die andere Gurke waschen und einen Längsstreifen von der Schale abschneiden. Einen Servierring auf einen Teller stellen und die Gurkenscheibe einmal an der Innenseite des Rings entlang wickeln. Nun das Hähnchen-Gemüse hinein füllen und den Ring vorsichtig entfernen. Die Gurkenscheibe als Umrandung noch einmal mit dem Zahnstocher fixieren.

Den Chinasalat in der Gurke auf Tellern anrichten und mit der Sauce und etwas Schnittlauch garnieren.



### **Vorspeise: „Zweierlei Baby-Quiche mit Caesar Salad“ von Lisa Schallenkammer**

#### **Zutaten für zwei Personen**

150 g	geräucherter Lachs
1 Stange	Sellerie
1 Kopf	Römersalat
1 Bund	Schnittlauch
2	Cocktailtomaten
1	Gurke
150 g	Spinat, TK
2	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1	Zitrone
150 g	Butter
9	Eier
100 g	Roquefort
200 g	Emmentaler
50g	Parmesan
300 ml	Sahne
100 ml	Milch
100 g	Naturjoghurt
1 TL	flüssiger Honig
2 TL	Dijon-Senf
1	Muskatnuss
	Sojaöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwei Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Das Mehl, die Butter, das Eigelb und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Nach und nach ein wenig Wasser dazugeben und einen Mürbeteig daraus kneten. Anschließend in der Tarteformen auslegen.

Eine Pfanne mit etwas Sojaöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und darin anbraten.

Drei Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Den Emmentaler reiben. Die Sahne, die Milch, zwei Eier, das Eigelb und den Emmentaler in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und verquirlen.

Den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Roquefort in Würfel schneiden. Anschließend mit dem Spinat vermengen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Tarteform den Lachs geben und in die andere die Spinat-Roquefort-Mischung. Beides mit der Eiermasse auffüllen und anschließend 25 Minuten backen.

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und anschließend pressen. Den Sellerie und den Schnittlauch waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und zerpflücken.

Einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen und zwei Eier darin vier Minuten kochen. Anschließend die Eier abgießen, abschrecken, pellen und vierteln.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und mit den Kapern, dem Zitronensaft, dem Dijon-Senf, dem Honig, dem Parmesan und dem Joghurt in den Standmixer geben und zu einem glatten Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je eine halbe Quiche auf Tellern anrichten und mit dem Salat und dem Dressing garnieren.