

**| Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2017 |**  
**Hauptgang & Dessert mit Nelson Müller**



**Lisa Marb**

**Hähnchenbrust auf lauwarmem Couscous-Salat und orientalisch angehauchten Avocado-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für die Hähnchenbrust:** Für die Hähnchenbrust das Brustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenbrustfilet auf der Hautseite scharf anbraten, wenden und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze weiterbraten. Warm stellen.
- 1 Hähnchenbrust à 150 g
  - 1 TL getrockneter Thymian
  - 2 EL Olivenöl
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Couscous-Salat** Karotte und Zucchini abbrausen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einer mit Öl erhitzten Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten, Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Das Wasser mit dem Salz aufkochen, vom Herd nehmen, den Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Das gebratene Gemüse, den Couscous, die Lauchzwiebel, die Radieschen, die Paprika und die gehackte Petersilie vermischen. Aus Joghurt, Limettensaft und den Gewürzen ein Dressing anrühren und unter die restliche Gemüse-Couscous-Masse mischen.
- 50 g Couscous
  - 1 Karotte
  - ½ Zucchini
  - ½ Zehe Knoblauch
  - 1 Lauchzwiebel
  - 4 Radieschen
  - ¼ Paprika
  - 2 Zweige glatte Petersilie
  - 70 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
  - ½ Limette (Saft)
  - 2 EL Olivenöl
  - Etwas Zucker
  - 1 TL Paprikapulver
  - 1 TL Cayennepfeffer
  - ½ TL mildes Currypulver
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Avocado-Dip:** Knoblauch abziehen und kleinhacken. Tomate abbrausen und kleinschneiden. Avocado schälen und von dem Stein befreien. Zusammen mit dem Joghurt, Tomate, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Sumach, Cayennepfeffer, Saft der Limette und Salz vermengen und einige Sekunden mit dem Stabmixer pürieren.
- 1 reife Avocado
  - 125 g griechischer Joghurt
  - 1 Tomate
  - ½ Limette (Saft)
  - 1 Zehe Knoblauch
  - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
  - ½ TL Koriander
  - 1 TL gemahlener Sumach
  - ¼ TL Cayennepfeffer
  - Salz, aus der Mühle

Hähnchenbrust auf lauwarmem Couscous-Salat und orientalisch angehauchten Avocado-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Marb

## Beerengratin mit Crumble

Zutaten für zwei Personen

- Für das Beerengratin:** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Beeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Erdbeeren klein schneiden. Die Beeren mit 20 g Zucker und Zitronensaft mischen.
- 100 g TK Erdbeeren  
40 g TK Himbeeren  
30 g rote TK Johannisbeeren  
30 g TK Heidelbeeren  
50 g Zucker  
2 EL Zitronensaft  
2 Eigelb  
100 g Mascarpone
- Die Eigelbe mit den restlichen Zucker schaumig aufschlagen und die Mascarpone unterheben.
- Für den Crumble:** Mehl, Zucker, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen dazugeben und zwischen den Händen zu Streusel krümeln. Die Mascarpone-Masse in kleine Portions-Auflaufformen verteilen, Beeren und dann den Crumble darüber streuen. Das Gratin 15 Min. im Ofen backen.
- 60 g Mehl  
25 g Zucker  
40 g Butter  
1 Prise Salz  
Zimt

Beerengratin mit Crumble auf Tellern anrichten und servieren.



**Heinrich Herwig**

## **Tomatenrisotto**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Tomatenrisotto:** Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. In einem Topf die in kleine Zwiebel mit den Kräutern und Knoblauch glasig dünsten. Honig dazugeben.  
 120 g Risotto-Reis Reis zu den Zwiebeln geben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und stetigiterrühren. Falls Flüssigkeit fehlt, etwas Wasser nachgießen. Die Tomaten würfeln und zu dem Reis geben.  
 1 Zwiebel  
 1 Zehe Knoblauch  
 400 g Tomaten  
 200 g braune Champignons Die Champignons mit einem Trüffelhobel in feine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl braten. Den Parmesan reiben.  
 100 g Parmesan  
 300 ml Apfelsaft  
 150 g frischer Kräutermix (Thymian, Oregano) Ist der Risotto gar, mit Balsamico und Salz abschmecken.  
 1 Schuss Balsamico  
 1 TL flüssiger Honig  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Tomatenrisotto in tiefen Tellern anrichten, Champignon-Scheiben darüber geben und mit Parmesan bestreuen. Darauf die fein geschnittene Frühlingszwiebel und Pfeffer streuen und servieren.  
 2 Frühlingszwiebeln  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Heinrich Herwig

## Walnuss-Mascarpone mit Orangen-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

**Für die Walnuss-Mascarpone:** Orangen auspressen und den Saft auffangen. Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten, mit Orangensaft ablöschen. Ist der Saft fast verkocht, den Honig dazu geben und schaumig aufkochen lassen. Mascarpone mit den 50 g gehackte Walnüsse vermengen. Etwas Milch dazugeben.

2 Orangen  
200 g Mascarpone  
2 EL flüssiger Honig  
100 ml Milch

**Für den Orangen-Gurken-Salat:** Gurke schälen und in Würfel schneiden und mit Zitronensaft, weißem Balsamico und etwas Zucker mischen. Orange filetieren und zu dem Salat geben.

1 Orange  
1 Zitrone (Saft)  
½ Gurke  
4 EL weißer Balsamico  
4 EL roter, milder Balsamico  
50 g Zucker

Walnuss-Mascarpone mit Orangen-Gurken-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



**Dolores Gächter-Ritter**

## **Zweierlei von der Seezunge mit Erdäpfel-Vogerlsalat und Sauce Tartare**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Egli-Filets:**

2 Seezungenfilets à 150 g (mit Haut)  
 3 Zweige glatte Petersilie  
 3 Eier  
 2 EL glattes Weizenmehl  
 Butterschmalz, zum Ausbacken  
 Olivenöl, zum Anbraten

Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. 1 Seezungenfilet mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Eier mit Kräutern verquirlen und das andere Filet darin panieren und anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbraten.

### **Für die Kartoffeln:**

400 g festkochende kleine Kartoffeln  
 300 g Feldsalat  
 1 rote Zwiebel  
 100 ml Apfelessig  
 50 ml Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen. Anschließend abziehen und fein schneiden. Salat abbrausen und trocken wedeln. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Aus dem Apfelessig, Rapsöl, Zwiebel, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über die Kartoffeln und den Feldsalat geben.

### **Für die Sauce Tatare:**

2 Eier  
 2 EL Senf  
 100 ml Olivenöl  
 1 Zitrone (Saft)  
 250 g Naturjoghurt (3,5 %)  
 50 g Essiggurken  
 1 Zweig glatte Petersilie  
 50 g Kapern  
 50 ml Essig  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei und Senf in einen Rührbecher geben und mit dem Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Das Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unter ständigem Rühren zugießen und so lange aufschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht. Zum Schluss 1 EL Zitronensaft unter die Mayonnaise rühren. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mayonnaise mit Naturjoghurt und Essig vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Petersilie und Essiggurken klein schneiden. Das Ei hartkochen und zusammen mit den Kapern ebenfalls klein schneiden und untermischen.

Zweierlei von der Seezunge mit Erdäpfel-Vogerlsalat und Sauce Tartar auf Tellern anrichten und servieren.



**Dolores Gächter-Ritter**

## **Apfelkuchen „mal anders“**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für den Teig:** Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.  
 250 g Mehl Mehl, Butter, Ei und Salz zu einem Mürbeteig kneten. Ausgerollt ins Gefrierfach legen und ruhen lassen.  
 170 g kalte Butter  
 80 g Puderzucker  
 1 Ei  
 1 Pk. Vanillezucker Äpfel schälen und in Scheiben schneiden.  
 100 ml Sahne  
 4 Boskop Äpfel Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und Calvados, Zitronensaft und Butter dazu geben und reduzieren lassen. Anschließend Apfelscheiben dazugeben und mit Zimt, Zucker und Vanillezucker bestreuen. In eine Ofenform legen, den Mürbteig darauf geben und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Sahne schlagen.  
 1 Zitrone (Saft)  
 100 g Butter  
 4 cl Calvados  
 1 TL Zimt  
 1 EL Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Den Kuchen auf Tellern anrichten mit geschlagener Sahne bedecken und servieren.