

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. April 2022** ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Kris Santa

**Taiwanese-Fried-Pepper-Chicken mit Limettencreme,
Rucola-Salat und gepickelten Radieschen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 2 Hähnchenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Ingwer
- 2 Eier
- 250 g Kartoffelstärke
- 170 g Panko Mehl
- 4 Zweige Thai-Basilikum
- 1 EL Sojasauce
- ½ EL Mirin
- ½ TL Kartoffelstärke
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- ½ TL 5-Spices-Pulver
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- ½ TL Sichuan Pfefferkörner
- Salz, aus der Mühle
- ½ TL schwarzer Pfeffer

Weißes, schwarzes und Sichuan Pfeffer im Mörser zu Pulver zermahlen. 2 EL davon mit 1 EL Meersalz, Chilipulver und 5-Spices-Pulver vermischen und beiseite stellen. Den Rest in eine externe Schüssel geben.

Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch abziehen und reiben. Alle Zutaten verrühren, etwas von dem Pfeffermix, Sojasauce und Mirin zugeben und das Fleisch darin marinieren.

Öl zum frittieren auf 175 Grad erhitzen. Kartoffelstärke mit Panko mischen. Eier aufquirlen.

Fleisch zuerst ins Ei, dann in den Pankomix geben und im Öl 4 Minuten goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen und sofort mit der Pfeffer-Salzmischung bestreuen.

Thai-Basilikumblätter ca. 1 Minute im Öl frittieren und danach abtropfen lassen.

Für den Pickle-Sud:

- ½ Bund Radieschen
- 50 g Reisessig
- 50 g Wasser
- 50 g Zucker
- 5 g Salz

Alle Zutaten für den Pickle-Sud in einer Schüssel verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Radieschen waschen, Strunk entfernen, hauchdünn hobeln und in den Pickle-Sud geben.

Für das Salatdressing:

- 1 ½ Frühlingszwiebeln
- 10 g Sojasauce
- 40 g Reisessig
- 4 g Wasabi Paste
- 5 g Traubenkernöl
- 5 g Sesamöl
- 25 g Joghurt
- 15 g Zucker

Zwiebeln grob schneiden und mit Sojasauce, Essig, Zucker und dem Wasabi im Mixer 1-2 Minuten auf hoher Stufe pürieren. Nach und nach die beiden Öle dazu gießen und alles etwas emulgieren lassen. Am Schluss den Joghurt unterrühren.

Für den Rucola-Salat: Rucola waschen und trockenschleudern. Rettich in Stifte schneiden und in kaltes Wasser geben. Salat mit dem Dressing und dem Rettich vermengen.
100 g Rucola
65 g weißer Rettich
Eiswasser

Für die Limettencreme: Knoblauch abziehen. Eier trennen und Eigelb, Senf, Knoblauch, Reissessig und Sonnenblumenöl in einen Messbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer Mayo hochziehen.
½ Knoblauchzehe
½ Limette, Saft & Zeste
2 frische Eier
1 TL mittelscharfer Senf
½ EL Crème fraîche
30 g Reissessig
250 g Sonnenblumenöl
½ EL Zitronenöl
½ TL grüner Tabasco
Mit Limettensaft- Zeste, Zitronenöl, Tabasco, Crème fraîche und der Limetten Zeste verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Zelinka

„Kuba“: Graupen-Risotto mit gebratenen Pilzen, Hühnerherzen, knuspriger Hühnerhaut und geschmolzenen Heidelbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für das Graupenrisotto:

100 g Perlgraupen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Scheibe weißer Speck
500 ml Hühnerfond
30 g Parmesan
5 EL Butter
100 ml trockener Weißwein
Neutrales Öl, zum Braten

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken, den Speck in kleine Würfel schneiden. Fond in einem Topf erwärmen.

Speck in einem Topf mit der Schalotte und dem Knoblauch in etwas Öl geben und glasig anschwitzen. Graupen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fond unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze einkochen.

Parmesan reiben. Sobald der Fond fast vollständig von den Graupen aufgenommen wurde, Parmesan und Butter unterheben und cremig rühren.

Für die gebratenen Pilze:

50 g braune Champignons
50 g Kräuterseitlinge
5 g getrocknete Steinpilze, in Wasser eingeweicht
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
50 ml trockener Weißwein
5 EL Butter
Estragon, zum Abschmecken
5 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Pilze putzen, mit Küchenpapier trocken tupfen und zerkleinern.

Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.

Alle Pilze hineingeben und bei hoher Hitze goldbraun braten.

Einen Schuss Weißwein zu den Pilzen geben. Knoblauchzehe ohne Haut kurz mit anbraten.

Mit Salz, Zitronensaft, Estragon und Butter abschmecken.

Für die Hühnerherzen:

10 Hühnerherzen
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
5 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hühnerherzen mit dem Öl in einer Pfanne scharf anbraten.

Gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Herzen fertig gebraten sind, den Knoblauch und den Thymian kurz durch die Pfanne ziehen.

Für die knusprige Hühnerhaut:

1-2 Hühnerhäute
Salzflocken, zum Würzen

Hühnerhaut klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Heidelbeeren:

50 g Heidelbeeren
1 kleines Glas Wildpreiselbeeren
100 ml Johannisbeersaft

Heidelbeeren in einem kleinen Topf mit den Preiselbeeren und dem Saft einkochen lassen.

Das Graupenrisotto mit den Pilzen mischen, auf einem Teller anrichten und mit den Herzen, den Beeren, der Hühnerhaut und etwas Parmesan garnieren und servieren.



Borwin Julius Adler

Maishähnchen-Zucchini-Crêpe mit Zitronen-Mayonnaise und Apfel-Frühlingszwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Crêpe-Teig:

100 g Mehl
200 ml Milch
1 Ei
1 TL Zucker
1 Prise Salz
Sonnenblumenöl, zum Braten

Das Ei mit dem Zucker und der Milch cremig aufschlagen.

In einer separaten Schüssel Salz und Mehl vermengen und Zucker-Milch-Ei-Mischung langsam hinzugeben.

Teig etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Crêpe von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für die Crêpe-Füllung:

150 g Maishähnchenbrustfilet
1 grüne Zucchini
1 rote Zwiebel
100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
1 EL mittelscharfer Senf
4 Zweige krause Petersilie
Sonnenblumenöl, zum Braten
Zatar-Gewürz, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Maishähnchenbrust waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwa 2 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend für etwa 15 Minuten bei 150 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garen und tranchieren. Frischkäse mit Senf und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zatar abschmecken. Auf dem Crêpe verteilen. Zwiebel abziehen, würfeln und in einer heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl glasig braten. Halbierete und in Scheiben geschnittene Zucchini hinzugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit der Maishähnchenbrust auf dem Crêpe verteilen. Crêpe einrollen und in etwa 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller auf einem Bett aus Apfel-Frühlingszwiebeln drapieren.

Für die Mayonnaise:

2 Eier, Zimmertemperatur
200 ml Sonnenblumenöl
2 TL mittelscharfen Senf
1 Zitrone
4 Zweige Dill
100 ml Schlagsahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill feinschneiden. Sahne steif schlagen.

Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und die Frucht auspressen.

Eier trennen und Eigelb in einem Messbecher mit einem Stabmixer verrühren. Das Öl tröpfchenweise hinzufügen und zu einer stabilen Masse verrühren. Einen Teelöffel Zitronenabrieb sowie zwei Esslöffel Zitronensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Dill und Senf abschmecken. Geschlagene Sahne unterheben und etwas Mayonnaise auf dem Crêpe verteilen.

Für die Apfel-Frühlingszwiebeln:

3 Frühlingszwiebeln
½ süßen roten Apfel
1 Zitrone, Saft
1 TL flüssiger Honig
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und die Viertel klein würfeln. Beides in einer heißen Pfanne in der Butter ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, den Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dina Siegfried

Gebratene Garnele mit Chicorée-Schiffchen, Stilton-Creme, Cranberry-Kompott und Karamell-Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Chicorée-Schiffchen:
2 Chicorée

Den Chicorée halbieren, Strunk herausschneiden, Hälften entblättern (Blätter sollten ganz bleiben). Vier schöne Blätter aussuchen und waschen. Für die Reduktion des Bittergeschmack: Blätter ein paar Minuten in lauwarmes Wasser legen.

Für die Garnele:
2 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Schale
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. In einer Pfanne in Butter anrösten und die Garnelen dazugeben. Mit Chili und Salz würzen und Garnelen von beiden Seiten rösten.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten. (Stand Januar 2022)

Für das Kompott:
75 g frische Cranberrys
1 Orange, Saft & Abrieb
1 Zitrone, Saft
150 g Zucker

Beeren waschen und in einen Topf mit 75 ml Wasser erhitzen. Zucker zugeben, auflösen und köcheln lassen.
Orange waschen und 1 EL Abrieb herstellen, diesen zu den Cranberrys geben. 4 EL Orangensaft und 1 EL Zitronensaft hinzugeben.
Nach 5 Minuten beginnen Beeren aufzuspringen und weich zu werden. Die Masse weiterkochen, bis die Beeren gut eingedickt sind. Beim Abkühlen dickt die Sauce noch etwas nach.

Für die Creme:
50 g Frischkäse
100 g Stilton
25 ml Sahne
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Friskäse und Stilton verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Sahne schlagen und unterheben. In einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

Für die Walnüsse:
2 EL Walnüsse
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zucker und etwas Salz in einer weiteren Pfanne schmelzen lassen. Walnüsse eintauchen und abkühlen lassen. Aus der restlichen Masse in der Pfanne Karamelfäden zum Dekorieren ziehen.

Chicorée-Blätter auf einen Teller platzieren. Eine Lage Creme auf die Blätter spritzen, etwas Cranberry-Sauce darauf geben und alles mit den gerösteten Walnüssen und den Karamelfäden anrichten und servieren.