

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. August 2022 ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Lucineide Strohm

Senfei mal anders: Pochiertes Ei mit Rahmspinat, Senfsauce und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Rahmspinat:

400 g Baby-Blattspinat
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Sahne
 Butter, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Sahne aufgießen und einreduzieren. Spinat hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Senfsauce:

2 Eier
 1 TL kalte Butter
 200 ml Sahne
 50 ml Weißwein
 100 ml Gemüsefond
 3 TL Dijonsenf
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Eier aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelbe mit Wein und Senf im einem Topf auf niedriger Hitze verrühren. Mit Sahne und Gemüsefond aufgießen. Unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Kurz vorm Servieren Butter in die Sauce geben und schaumig mixen.

Für das Kartoffelstroh:

2 mittelgroße festkochende Kartoffeln
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. In einem Topf mit heißem Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
 4 EL Essig

Wasser mit Essig zum Kochen bringen. Einen Strudel hineinrühren. Ei aufschlagen, in den Strudel geben und 2-3 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Brian Kammerer

Thunfischtatar mit Avocado, Mango, Asia-Mayonnaise und Soja-Sud

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Ei
20 ml weißen Balsamicoessig
1 Prise Senfpulver
150 ml Sojaöl
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Die Eier trennen und Eigelbe mit Essig, Salz, Zucker und Senfpulver in ein hohes Gefäß geben und Öl hineinlaufen lassen und mit einem Pürierstab zu einer Mayo hochziehen.

Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet, Sashimi-Qualität
10 ml Sojasauce
10 ml Teriyakisauce
10 ml Hoisinsauce
¼ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Thunfisch mit Salz, Pfeffer, Koriander, Sojasauce, Teriyakisauce und Hoisinsauce marinieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juli 2022):

- **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack:** Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Gelbflossenthun:** Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Grossaugenthun:** Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Weisser Thun:** Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischiifschleppnetze)

Für den Sud:

100 ml Sojasauce
100 ml Teriyakisauce
5 ml weißer Balsamicoessig
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojasauce, Teriyakisauce und 50 ml Wasser mit Zucker und Balsamicoessig einmal kurz aufkochen lassen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Apple Blossom Kresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Tatar auf Teller anrichte, Mango und Avocado abwechselns drauf anrichten und mit Brotchips und Kresse dekoriert servieren.



Sabine Tröster

Garnelen mit Fenchel-Orangen-Salat und eingelegten roten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die eingelegten roten Zwiebeln:

- 2 kleine rote Zwiebeln
- 50 ml Himbeeressig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 1 Sternanis
- 1 Wacholderbeere
- 50 g Zucker
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

70 ml Wasser mit Himbeeressig, Lorbeerblatt, Nelke, Sternanis, Wacholderbeere, Zucker, Pfeffer und etwas Salz aufkochen lassen. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Sud übergießen und abkühlen lassen.

Für den Salat:

- 1 Fenchel mit Grün
- 2 Orangen
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- 1 TL Agavensirup
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, Fenchelgrün für Garnitur beiseitelegen, halbieren und mit einer Aufschnittmaschine dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Orangen schälen und filetieren. Übrig gebliebenes Fruchtfleisch auspressen. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

4 EL Orangensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Agavensirup, Dijon-Senf, Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Fenchel und die Orangenfilets auf Teller anrichten. Eingelegte rote Zwiebeln darauf verteilen. Dressing darüber träufeln.

Für die Garnelle:

- 2 küchenfertige Garnelen, ohne Kopf und Schale
- 1 Orange
- 2 TL Hanfsamen
- 1 Prise Piment d'Espelette
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Hanfsamen in einer Pfanne anrösten und Garnelen darin wälzen.

Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Piment d'espelette würzen. Etwas Orangenabrieb über die Garnelen geben.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2022):

- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur (Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)

Garnelen in die Mitte des Salates setzen und mit Fenchelgrün und essbaren Blüten garniert servieren.



Felix Kaufmann

Mango-"Ceviche" mit gebratenen Jakobsmuscheln, Limetten-Koriander-Sauce und Pumpernickel-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

1 reife Mango
1 reife Avocado
2 Limetten
½ rote Zwiebel
½ kleine rote Chili
¼ Bund Koriander
1 TL Olivenöl
Meersalzflocken, zum Würzen
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango und Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Koriander und Chili hacken und unter die Fruchtwürfel mengen.

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden und 3-4 Minuten in Eiswasser baden lassen. Limetten halbieren und mit einer Limettenpresse den Saft über die Fruchtwürfel pressen. Zwiebel nun mit Ceviche vermengen und mit Salz, Pfeffer und ggf. einem Spritzer Olivenöl abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln
1 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz

Jakobsmuscheln trocken tupfen, etwas salzen und von jeder Seite, bei moderater Hitze in Olivenöl anbraten.



Jakobsmuscheln sind laut WWF idealerweise aus diesem Gebiet zu beziehen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Hand-gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Hand-gesammelt)

Für die Sauce:

½ Staudensellerie
4 Limetten
¼ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ kleine rote Chilischote
3-4 Zweige Koriander
1 TL Koriandersamen
1 EL Bonitoflocken
1 TL Ingwer
1 TL Ahornsirup
Meersalzflocken, zum Würzen
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten auspressen und in einen hohen Becher geben. Koriandersamen in einer Pfanne anrösten und mit einem Mörser zerstoßen. Eine Hälfte davon beiseite stellen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Chili und Koriander grob schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen, halbieren. Sellerie und Ingwer klein schneiden. Koriandersamen mit allen anderen grob gehackten Zutaten und Bonitoflocken in den Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pampnickelcrunch:

½ Stück Pampnickel

Das Stück Pampnickel zerbröseln und in einer Pfanne knusprig rösten. Die beiseite gestellten, zerstoßenen Koriandersamen mit den Bröseln vermengen.

Sauce in tiefe Teller geben und mit Hilfe eines Servierings Ceviche mittig anrichten. Jakobsmuscheln halbieren und je vier Hälften auf das Ceviche anrichten. Pampnickel-Koriander-Crunch darüber streuen und servieren.



Marcus Tanzen

Schafskäse-Päckchen & Zucchini im Bierteig & Gegrillte Aubergine mit Zaziki

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

- 1 große Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Parmesan
- ¼ Bund Rosmarin, Oregano und Thymian
- 1 Spritzer Chilisauce
- 2 EL Olivenöl

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Knoblauch mit Olivenöl und Chilisauce vermengen. Kräuter hacken. Parmesan reiben und mit den Kräutern vermengen. Auberginenscheiben auf einer Seite mit dem Öl bestreichen. In einer Grillpfanne 3 Minuten braten. Wenden und die andere Seite mit Öl bestreichen. Wenden und noch einmal mit dem Öl bestreichen und der Parmesan-Kräutermischung bestreuen. Weitere 3 Minuten braten, bis der Parmesan geschmolzen ist.

Für die Zucchini:

- 1 große Zucchini
- 1 Ei
- 75 ml Bier
- 5 EL Mehl
- ½ TL Zucker
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl in eine Schüssel sieben. Ei aufschlagen und mit Mehl, Bier, Zucker, 1 Prise Salz und 1 TL Olivenöl zu einem glatten Teig rühren. 15 Minuten ruhen lassen. Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinischeiben durch den Teig ziehen und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Schafskäse:

- 1 Lage frischer Blätterteig
- 100 g Schafskäse
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Zweig Basilikum
- 2 TL Schwarzkümmelsamen
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Aus dem Blätterteig Quadrate (8 cm x 8 cm) schneiden. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Basilikum fein hacken. Schafskäse mit Olivenöl und Basilikum vermengen. 1 EL Schafskäsemasse mittig des Blätterteigs geben. Zu einem Dreieck zusammenlegen. Mit Naturjoghurt bestreichen und mit Schwarzkümmelsamen bestreuen. Für 12-15 Minuten im Ofen backen.

Für das Zaziki:

- ½ Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g griechischer Joghurt
- 250 g Sahnequark, 40% Fett
- 1 schwarze Olive
- Olivenöl, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, schälen, fein reiben und mit einem Geschirrtuch ausdrücken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sahnequark mit Gurke und Joghurt vermengen. Knoblauch hinzugeben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Olive garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.