

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Oktober 2022** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Maurice Alt**

**Jakobsmuschel-Tatar auf Gemüsebett im Dashi-Sud**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Jakobsmuschel-Tatar:**

6 Jakobsmuscheln  
 1 Limette  
 1 Zitrone  
 1 TL grüner Szechuan-Pfeffer  
 2 EL helle Sojasauce  
 1 TL heller Sesam  
 1 TL dunkler Sesam  
 Olivenöl, zum Marinieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Etwas Limettenschale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tatar mit Limettensaft, Limettenabrieb und Zitronensaft sowie etwas Olivenöl marinieren. Szechuan-Pfeffer mit einem Mörser zerstoßen. Mit Salz, Pfeffer, zerstoßenem Szechuan-Pfeffer und heller Sojasauce abschmecken.

Weißes und schwarzes Sesam in einem Topf kurz anrösten und über das Tatar geben.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl. Nordatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

**Für das Gemüsebett:**

50 g Zuckerschoten  
 1 Karotte  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten und Karotte putzen bzw. schälen. Beides in feine Julienne schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten und Zuckerschoten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratenes Gemüse als Bett für das Tatar anrichten.

**Für den Dashi-Sud:**

1 Blatt Kombu-Alge  
 100 g Bonito-Flocken  
 1 Stange Zitronengras  
 1 TL geröstetes Sesam-Öl  
 3 EL helle Sojasauce  
 1 Msp Xanthan  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kombu-Alge, Bonito-Flocken sowie das Zitronengras hinzugeben und köcheln lassen. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und 2-3 Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken. Am Ende ca. eine halbe bis eine Messerspitze Xanthan hinzugeben, um den Dashi-Sud etwas einzudicken.

**Für die Garnitur:**

5 Stängel Meerbohnen (Queller)

Meerbohnen als Dekoration zum Schluss verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Miriam Bender**

## **Melonensalat mit Portweinzwiebeln, Parmaschinken und Hefe-Gebäck**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Melonensalat:**

- ¼ Wassermelone
- ¼ Honigmelone
- ¼ Galiamelone

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schale der Melonen entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

### **Für die Portweinzwiebeln:**

- 2 Zwiebeln
- 400-500 ml roter Portwein
- 3 EL Weißweinessig
- 1 Bund Estragon
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Estragonöl
- Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben hobel und in etwas Öl andünsten. Zucker und Portwein hinzugeben und die Zwiebeln so lange köcheln lassen, bis sie weich sind.

Estragon abbrausen, trockenwedeln und hacken. Melonenwürfel zu den Zwiebeln geben, dann mit Weißweinessig, Estragonöl und Salz abschmecken. Estragon unterheben.

### **Für das Hefe-Gebäck:**

- 125 g Pizzateig, Type 00
- 7 g frische Hefe
- 1 EL Quark
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Hefe in 75 ml warmem Wasser lösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte formen und die Hefe-Mischung hinzufügen. Dann Quark, Öl, Zucker und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 5 Minuten gehen lassen.

Teig portionieren und kleine Sticks rollen. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten goldbraun ausbacken.

### **Für den Parmaschinken:**

- 8 Scheiben Parmaschinken

Parmaschinken als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Thomas Füchsel**

## **Dampfgegarte Lachsforelle mit Schnittlauch-Mayonnaise und süßsauren Grammeln auf Toast**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

2 küchenfertige Lachsforellen à 300 g  
1 Zitrone  
2 Zweige Basilikum  
2 Zweige Dill  
3 Zweige Rosmarin  
Olivenöl, zum Einreiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch innen und außen salzen, ebenso innen und außen mit Olivenöl einreiben. Kräuter klein schneiden. Zitrone in Spalten schneiden. Kräuter und Zitronenspalten in den Fisch füllen. Fisch auf Klarsichtfolie setzen, einwickeln und darauf achten, dass keine Öffnung entsteht. Fisch bei 80-90 Grad in einem Topf mit Dampfeinsatz für etwa 10 bis 15 Minuten dämpfen. Sollte sich die Haut nicht leicht ablösen lassen, oder das Fleisch noch an der Gräte kleben, einige Minuten bei gleicher Temperatur nachgaren.

Wer keinen Topf mit Dampfeinsatz besitzt, kann den Fisch in Backpapier wickeln, die Enden zusammenbinden und den Fisch ca. 15 Minuten bei 130 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garen.



Laut WWF ist die **Lachsforelle**, auch Regenbogenforelle genannt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: September 2022):

- 1. Wahl: Aquakultur: Dänemark (Teichanlagen, Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Aquakultur: Europa (außer Dänemark, Türkei)

### **Für die Schnittlauch-Mayonnaise:**

100 g Toastscheiben  
1 Zitrone  
200 ml Milch  
2 Eier  
1 EL Estragonsenf  
1 Prise Cayennepfeffer  
¼ Bund Schnittlauch  
1 Prise Zucker  
250 ml Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei hart kochen, zweites Ei trennen. Hart gekochtes Ei pellen. Eiweiß entfernen, sodass das gekochte Eigelb zurückbleibt.

Toastscheiben in Milch einlegen. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Zitronenschale abreiben.

Aus Öl, Eigelb, hartgekochtes Eigelb, Senf, Zucker, Salz, Zitronensaft, Zitronenschale, Pfeffer, Cayennepfeffer und Toastscheiben eine glatte Mayonnaise mit dem Pürierstab herstellen. Zur Konsistenzregelung die verbliebene, bzw. ausgedrückte Milch nehmen. Schnittlauch klein hacken und 2 EL hinzufügen.

### **Süßsaure Grammeln:**

4 EL Grammeln  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grammeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, karamellisieren lassen und auf Küchenrolle abkühlen lassen.

### **Für den Toast:**

2 Toastscheiben

Toastscheiben entrinden.

### **Für die Garnitur:**

2 Radieschen  
1 Körbchen Kresse  
½ Bund Schnittlauch

Kresse zupfen. Schnittlauch klein hacken. Radieschen fein hobeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hilke Brahms

## Pakoras und knusprige Tofu-Samosas mit Kokos-Raita

Zutaten für zwei Personen

### Für die Pakora:

- 100 g Kichererbsenmehl
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 1/8 Aubergine
- 1/8 Blumenkohl
- 3 cm Ingwer
- 5 g frischer Koriander
- 5 g frischer Thai-Basilikum
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Chana Masala
- 1 TL Garam Masala
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Kichererbsenmehl mit einem Reissieb in eine Schüssel geben. Koriander und Thai-Basilikum abrausen und trockenwedeln. Fein hacken und zum Kichererbsenmehl geben. Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Currypulver, Chana Masala, Garam Masala, Zucker und Salz hinzufügen und dann nach und nach das lauwarme Wasser angießen.

Aubergine und Blumenkohl waschen, trockentupfen und klein schneiden. Beides unter den Teig mischen.

Masse auf einen Esslöffel geben (1 EL=1 Pakora) und im heißen Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Tofu-Samosa:

- 2 Frühlingsrollenblätter
- 100 g Natur-Tofu
- 4 EL passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 weiße Zwiebel
- 1/2 Habanero
- 5 cm Ingwer
- 1 TL vegane Butter
- 1 EL gemahlener Kurkuma
- 1 EL Chana Masala
- 1/2 EL scharfes Currypulver
- 1 EL Zucker
- 1 EL Kokosöl
- Öl, zum Frittieren
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Zwiebel abziehen und hacken. Kokosöl in eine Pfanne geben und die Zwiebel glasig braten. Tofu mit der Hand zerkrümeln und mit einem Küchentuch entwässern. Mit Chana Masala und Kurkuma würzen. In die Pfanne geben und 2 Minuten braten. Ingwer schälen und klein hacken. Ingwer, Tomatenmark, Kurkuma, Chana Masala, Currypulver und Pfeffer hinzugeben und kurz anbraten. Die passierten Tomaten und 1 EL Wasser zum Köcheln hinzugeben. Zucker hinzugeben und köcheln lassen. Habanero waschen, fein hacken und hinzugeben. Alles mit Salz und Zucker abschmecken. Masse auf einen Teller geben, damit sie abkühlen kann.

Frühlingsrollenblätter (wenn 4-eckig) in der Mitte zerschneiden und die Enden mit Butter „zusammenkleben“, sodass eine lange Bahn entsteht. Jetzt wird der unterste Zipfel quer nach oben gezogen, um ein Dreieck zu formen. Jede Falte wird mit den Fingern plattgedrückt, damit ein Knick entsteht. Jetzt wird ein weiteres Dreieck noch oben gefaltet. Dieses wird an den äußeren Rand gezogen, sodass eine Tasche entsteht, die befüllt werden kann. Beim Befüllen soll keine Luft eingefaltet werden. Samosa zu Ende falten und in einer heißen Pfanne frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Raita:**

80 g veganer, ungesüßter Joghurt auf  
Kokos-Basis  
20 ml Kokosmilch  
¼ Gurke  
1 Limette  
5 g Koriander  
5 g Minze  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
1 TL Zucker  
1 TL Salz

Gurke in feine Streifen hobeln, in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Gurke 5 Minuten ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser wegschütten. Gurken mit einem Küchentuch tropfentupfen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette abspülen, die Schale abreiben, dann 2 TL Limettensaft auspressen. Joghurt mit Koriander, Minze, Kreuzkümmel und Koriander zur Gurke geben und alles vermengen. Etwas Kokosmilch für einen intensiveren Kokos-Geschmack untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie 2 TL Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Solange wie möglich kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Edgardt Jeske**

## **Lumb-Filet mit Weinschaum-Sauce, Tomaten-Tatar und Belugalinsen-Avocado-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Lumb-Filet:**

1 Lumbfilet à 150 g, ohne Haut  
Erdnussöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lumbfilet waschen, trockentupfen und in kleine Portionen schneiden. Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Tomaten-Tatar:**

140 g San Marzano Tomaten  
1 Schalotte  
½ Knoblauchzehe  
60 g getrocknete Tomaten in Öl  
12 g Essiggurken  
½ EL Senf  
½ EL Balsamicoessig  
½ TL Sambal Oelek  
½ EL Ketchup  
5 Basilikumblätter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Getrocknete Tomaten leicht abtropfen lassen. Knoblauchzehe abziehen. Schalotte abziehen. Basilikumblätter waschen und trockentupfen. Schalotte, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Essiggurken, Basilikumblätter, Senf, Balsamicoessig, Sambal Oelek, Ketchup sowie Salz und Pfeffer in einem Mixer mixen. Zum Schluss die frischen Tomatenstücke ganz kurz mit in den Mixer geben.

### **Für den Belugalinsen-Avocado-Salat:**

50 g Belugalinsen  
½ Avocado  
1 ½ EL Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Belugalinsen in einem Topf mit Wasser ca. 30 Minuten garen. Avocado schälen, den Kern entfernen und würfeln. Anschließend mit Balsamicoessig und Olivenöl vermengen. Salzen und pfeffern. Nach Ende der Kochzeit das evtl. vorhandene Kochwasser gut abgießen. Linsen zu den Avocadowürfeln geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Weinschaum-Sauce:**

1 Schalotte  
50 ml trockener Weißwein  
50 ml Sahne  
10 g kalte Butter  
Lecithin, für den Schaum  
Olivenöl, zum Anbraten

Schalotte abziehen und klein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Wein und Sahne angießen. Kurz warm werden lassen. Kalte Butter hinzugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren, sodass ein leichter Schaum entsteht. Bei Bedarf etwas Lecithin hinzugeben.

### **Für die Garnitur:**

2-3 essbare lila Blumen

Blumen als Dekoration verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.