

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Oktober 2022** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Florian Habermann

**Avocado-Apfel-Tatar auf Kartoffelrösti mit gebläutem
Lachs und Kresse-Öl**

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Avocado
 1 grüner Apfel
 2 Limetten
 1 Schalotte
 1 cm Ingwer
 2 EL Apfelessig
 1 EL weißer Balsamicoessig
 ½ Bund Blattpetersilie
 1 Prise Zucker
 6 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Limetten halbieren. Avocados schälen, Kern entfernen, würfeln und mit Limettensaft säuern. Apfel halbieren, entkernen und eine Hälfte in gleichgroße Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Alles vermengen und mit Apfelessig, Balsamico und Olivenöl vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein schneiden und unterheben.

Für die Kartoffelrösti:

2 große mehligkochende Kartoffeln
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und fein reiben. Kartoffeln salzen und mit Muskat abschmecken. In ein Sieb über eine Schüssel geben und eine Weile stehen lassen. Kartoffeln ausdrücken und Wasser auffangen. Die Flüssigkeit abschütteln und die übrige Stärke zurück zu den Kartoffeln geben. Mit Hilfe von Anrichteringen zu Rösti formen und in einer Pfanne mit reichlich Öl ausbacken. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den gebläutem Lachs:

1 Lachsfilet, à 150 g (Sushiqualität),
 ohne Haut
 1 Limette
 1 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle

Lachsfilet mit dem Bunsenbrenner abbläuen, sodass auf der Oberfläche Röstaromen entstehen. Mit dem Sesamöl einpinseln, leicht salzen und Limettenzesten darüber reiben.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für das Öl: Kresse mit dem Sonnenblumenöl und etwas Salz in den Mixer geben und aufmixen. In ein Passiertuch über ein Sieb geben und in eine Schale tropfen lassen.
1 Körbchen Kresse
6 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:
2 EL Holunderkapern

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cordula Pollok

Tiradito vom Saibling mit „Leche de tigre“, gebratenen Pfifferlingen, Salat mit Estragon-Vinaigrette und Süßkartoffelchips

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet à ca.250 g Sushi Qualität,
ohne Haut
½ TL Meersalz

Das Saiblingsfilet von vorhandenen Gräten befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fisch in eine flache Schale legen, kühl stellen. Etwas vom Fisch für „Leche de Tigre“ verwenden.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

Für die Vinaigrette:

1 Schalotte
1 EL grober französischer Senf
1-2 EL Himbeerbalsamessig
1 TL Honig
3-4 Zweige Estragon
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Senf, Essig, 1 EL Wasser und Estragon in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für die Pfifferlinge:

80 g kleine Pfifferlinge
1 TL Olivenöl
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfifferlinge putzen, in einer Pfanne mit Öl und Butter scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffelchips:

1 kleine Süßkartoffel
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden. Öl in der Fritteuse auf 150 Grad erhitzen und die Chips knusprig ausbacken. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur: Frisée putzen und in mundgerechte Stücken teilen. Himbeeren waschen.
80 g frische Himbeeren Estragonblätter klein schneiden. Limettenschale reiben.
1 sehr kleiner Friséesalat
2 Estragonzweige
1 Limette

Für die Fertigstellung: Den geschnittenen Saibling und „Leche de Tigre“ aus dem Kühlschrank nehmen. Fisch salzen und 1 min einziehen lassen. „Leche de Tigre“ auf dem Fisch verteilen und 5-7 min im Kühlschrank marinieren. „Leche de Tigre“ durch ein Sieb abgießen und in ein kleines Trinkglas füllen.

Fisch auf Teller anrichten. Estragon darüber geben und etwas Limettenabrieb. Pfefferlinge, Himbeeren und Friséesalat darum geben, Estragon darüber zupfen und alles mit der Vinaigrette beträufeln. Süßkartoffelchips dazu reichen und die „Leche de Tigre“ als Shot daneben stellen.



Eva Pilhofer

Ofen-Kürbis mit Guacamole, Rote-Bete-Hummus, Rucola-Feta-Tomaten-Salat und Nuss-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis
1 EL Olivenöl
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Hokkaido in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und für circa 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Guacamole:

1 Avocado
1 Limette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Fruchtfleisch vom Kern befreien und zerdrücken.

Limette halbieren, auspressen, mit Avocado vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen
2 vorgegarte Rote Bete Kugeln
1 Zitrone
50 g Tahin
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Kichererbsen abgießen und abspülen und mit Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Rote Bete, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zu einem Hummus mixen.

Für den Rucola:

100 g Rucola
10 Kirschtomaten
100 g Feta
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren. Feta zerbröseln.

Rucola waschen und mit Öl, Balsamico, Tomaten und Feta vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

50 g Cashewkerne
50 g Kürbiskerne
20 g Pinienkerne
2 g schwarzer und heller Sesam
50 g gesalzene Pistazien

Nüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Löhr

Kokos-Chili-Suppe mit Garnelenspieß und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- ½ Banane
- ½ Apfel
- 1 scharfe rote Chilischote
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Limette
- 2 cm Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 Prise Zucker
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Die Banane schälen, klein schneiden. Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Chili klein schneiden. Ingwer schälen, Zitronengras andrücken.

Banane, Apfel, Chili, Zitronengras, Ingwer, Sahne, Kokosmilch und Fond ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Topf kochen lassen. Ingwer und Zitronengras entnehmen und anschließend alles pürieren.

Mit Salz, Chili und Zucker würzen. Limette halbieren und Suppe mit Limettensaft abschmecken.

Für die Garnelen:

- 6 küchenfertige Garnelen
- Geröstetes Erdnussöl, zum Anbraten
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen auf Holzspieße ziehen und kurz vor dem Servieren in der Pfanne ca. 2-3 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.



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

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)).

Für den Brotchip:

- ½ Baguette
- Geröstetes Erdnussöl, zum Anbraten

Baguette dünn aufschneiden und in der Pfanne mit Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Olga Scheiermann

Jakobsmuscheln mit Orangen-Kapern-Sauce und Blumenkohl-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für das Püree:

½ Blumenkohl
30 g Butter
Salz, aus der Mühle

Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohl in Röschen schneiden und etwa 10 Minuten darin garen, bis sie weich sind (sie sollten allerdings nicht zu lange kochen, da das Püree sonst sehr geleeartig wird). Abgießen und im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren, dann Butter untermixen.

Für die Sauce:

1 Orange
80 ml Hühnerfond
2 EL trockenen Weißwein
2 EL Kapern
45 g Butter

Orangenschale fein abreiben und beiseitestellen. Mit einem scharfen Messer die restliche Schale samt Weiß rundherum entfernen und die Orange filetieren, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen. Die Orangenfilets noch mal in Stücke schneiden und beiseitestellen.

Hühnerfond in einem Topf zum Köcheln bringen. Wein hinzufügen und einige Minuten weiter köcheln lassen. Vom Herd ziehen, Butter, Kapern, Orangenfiletstücke und Orangensaft unterheben.

Für Jakobsmuscheln:

4 große Jakobsmuscheln
30 g Butter
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln kräftig salzen und pfeffern. Butter und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen, die Jakobsmuscheln hinzufügen und von beiden Seiten insgesamt etwa 3–4 Minuten braten, bis sie an der Oberfläche goldbraun, aber innen noch schön glasig sind.



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

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

Das noch warme Blumenkohlpüree auf tiefe Teller verteilen, die Jakobsmuscheln vorsichtig daraufsetzen, mit der Orangen-Kapern-Sauce beträufeln. Mit Orangenabrieb und Petersilie bestreut servieren.