

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juni 2021** ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Daria Rüppel

Ziegenkäse in Panko-Sesam-Petersilien-Panierung mit dreierlei Rote Bete und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

100 g Ziegenfrischkäse
 1 Ei
 1 EL Mineralwasser
 ¼ Bund glatte Petersilie
 2 TL Pinienkerne
 2 TL weiße Sesamsaat
 25 g Pankomehl
 25 g Mehl
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pinienkerne und den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, rausnehmen, etwas abkühlen lassen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Blätter fein hacken. Pankomehl, gehackte Pinienkerne und Sesam sowie Petersilie auf einen tiefen Teller geben und mischen. In einem weiteren tiefen Teller das Ei mit dem Mineralwasser verquirlen. Auf einem dritten Teller Mehl verteilen.

Ziegenkäsetaler von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Panko-Mischung wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den panierten Käse von beiden Seiten goldgelb anbraten, ca. 2-3 Minuten pro Seite. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die marinierte Rote Bete:

2 mittelgroße vorgegarte Rote Bete
 2 Orangen
 1 EL Ahornsirup
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder dünn hobeln. Dabei am besten Handschuhe tragen.

Eine Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Dann diese und die restlichen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Ca. 200 ml Orangensaft, Orangenabrieb und Ahornsirup in einen Topf geben und vermischen. Rote-Bete-Scheiben in den Sud legen und alles langsam erhitzen. Sobald die Flüssigkeit kocht, die Temperatur reduzieren und die rote Bete für ca. 10 Minuten nur noch ziehen lassen. Zum Servieren Rote-Bete-Scheiben mittig auf einem Teller platzieren und mit etwas Orangenabrieb bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Rote-Bete-Gelee und die Rote-Bete-Creme:

200 ml Rote-Bete-Saft
 1 Zitrone
 1 EL Crème fraîche
 4 g Agar-Agar
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote-Bete-Saft mit Agar-Agar in einen kleinen Topf geben und mit einem Stabmixer durchquirlen. Danach die Mischung einmal aufkochen lassen und in eine flache Schale oder Auflaufform gießen. Für ca. 20 Minuten in einem Tiefkühlfach kaltstellen.

Einen Teil des Gelees in Stücke teilen und für die spätere Garnitur zur Seite stellen. Restliches Rote Bete Gelee in einem hohen Gefäß mit den Stabmixer zerkleinern. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und so viel hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, rausnehmen und abkühlen lassen. Olivenöl, Weißweinessig, Senf und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermengen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

- 50 g junger Spinat
- 50 g Rucola
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfen Senf
- 1 EL Ahornsirup
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Hans Jürgen Schmitt

Jakobsmuscheln und Pimientos de Padrón am Spieß mit Rucola und Parmesan-Chili-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

8 Jakobsmuscheln
10 Pimientos de Padrón (Bratpaprika)
10 g Mehl
Neutrales Öl, zum Braten
Grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln braten. Pimientos waschen, trockentupfen und in einer Pfanne vorsichtig anbraten bis diese Blasen werfen. Mit groben Meersalz abschmecken. Grillspieße abwechselnd mit Jakobsmuschel und Pimientos bestücken.



Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

Für den Rucola:

1 Bund Rucola
5 Cherry-Datteltomaten
20 g Parmesan
40 g Pinienkerne

Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und den Parmesan hobeln.

Für das Dressing:

1 Limette
2 EL Walnussöl
1 EL weißer, milder Balsamico
1 EL mild-aromatischer Himbeeressig
1 TL mittelscharfer Dijon-Senf
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Walnussöl, Balsamicoessig, Himbeeressig, Senf und Honig mit einem Stabmixer vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Rucola und Tomaten vermengen und Salat mit Parmesan und Pinienkernen garnieren.

Für die Parmesan-Chili-Chips:

90 g Parmesan
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Kräuter der Provence
1 Prise Chiliflocken

Parmesan fein reiben und mit Cayennepfeffer, Chiliflocken und Kräutern der Provence vermischen. Den gewürzten Parmesan als kleine Häufchen auf ein Backblech geben und für acht Minuten in den vorgeheizten Ofen geben bis sie goldbraun sind. Chips vom Backpapier ablösen und auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Despina Zikos

Garnelen auf Karotten-Linsen-Sellerie-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für das Karottenpüree:

600 g Karotten
400 ml Gemüsefond
4 Orangen
3 Zitronen
3 Sternanis
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Karotten schälen und klein schneiden. 3 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Karotten zufügen und kurz dünsten. Etwas Orangenschale reiben, anschließend Orangen und Zitronen auspressen. Nach ein paar Minuten Gemüsefond, 200 ml Orangensaft, 30 ml Zitronensaft und Sternanis zufügen und für 20 Min. köcheln. Anschließend Sternanis entfernen, Karotten in ein Sieb abtropfen lassen. Karotten in einen Mixer geben, restliches Olivenöl dazugeben, Salz und Pfeffer und fein pürieren. Falls das Püree zu fest sein sollte, ein wenig Karottensud untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abgeriebene Orangenschale zum Schluss dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Linsen:

250 g Belugalinsen
1 Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
2 Orangen
2 Lorbeerblätter
30 ml Olivenöl

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebel schälen und vierteln. Lorbeerblätter und Zwiebel dazugeben. Wenn das Wasser kocht, Linsen in den Topf geben und bissfest garen. Wenn die Linsen fertig sind, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Lorbeerblätter und die Zwiebel entfernen. Dann in eine Schüssel geben. Orangenschale reiben, anschließend Orangen auspressen. Mit Olivenöl und 60 ml Orangensaft mischen. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und etwas davon als Garnitur zur Seite legen. Orangenschale dazugeben. Mischen und abschmecken. Zwei Esslöffel Karottenpüree untermischen.

Für das Selleriepüree:

200 g Sellerieknolle
300 ml Milch
3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden und mit der Milch in einem Topf kochen. Wenn Selleriegemüse weich ist, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in einem Mixer mit Olivenöl und Apfelessig pürieren, salzen und pfeffern. Falls das Püree zu dick sein sollte, etwas von der Selleriemilch dazu geben und rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Für die Garnelen:

8 große Tiger Garnelen, mit Schwanz
200 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Estragon
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen mit dem Messer bis zum Schwanz quer aufschneiden. Die Garnelen sollen an beiden Ende nicht durchgeschnitten sein. Darm entfernen. Garnelen waschen und salzen.

Gemüsefond in einer Pfanne zum Kochen bringen, Olivenöl und Estragon einfügen. Garnelen in den kochenden Sud geben und 1-2- Minuten kochen, bis die Garnelen gar sind.



PROFI TIPP

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.

Mit Hilfe eines Anrichterings zuerst das Karottenpüree auf Teller geben, dann die Linsen darauf verteilen und als letztes das Selleriepüree draufschichten und etwas andrücken. Garnelen draufsetzen und mit Frühlingszwiebel und frisch gemahlener Pfeffer dekorieren. Den Ring vorsichtig entfernen.



Pascal Klein

Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Hähnchenspieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

175 g rote Linsen
400 g Pizzatomaten
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
400 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsefond
Kurkumapulver, zum Abschmecken
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Tomaten würfeln und mit Linsen, Kokosmilch und Gemüsefond zu den Zwiebeln geben. Alles für 20 Minuten köcheln lassen. Chili längs aufschneiden, von Scheidewände und Kernen befreien und klein hacken. Vor dem Anrichten die Suppe mit Salz, Chili und Kurkuma kräftig abschmecken.

Für die Hähnchenspieße:

300 g Hähnchenbrustfilet
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und möglichst klein hacken. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Danach die Zitrone halbieren auspressen und den Saft auffangen. Knoblauch, Zitronenabrieb und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Alles mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und kräftig schütteln. Hähnchen auf die Holzspieße stecken und in einer Pfanne goldbraun anbraten.

Suppe in tiefe Teller geben und mit Hähnchenspieß servieren.