

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. April 2019 ▪
Tagesmotto: "Spargel" mit Mario Kotaska



Maïke Eggers

Zweierlei vom Spargel: Spargel-Quiche und knuspriger Stangenspargel mit Sauce hollandaise

Zutaten für zwei Personen

Für den knusprigen Spargel:

8 Stangen weißer Spargel
3 Eier
50 ml Milch
50 ml Sahne
300 g Panko
50 g Mehl
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 150 bis 160 Grad vorheizen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und den Zucker hineingeben. Den Spargel schälen und etwa 5 bis 7 Minuten im Topf vorkochen, danach etwas abkühlen lassen.

Ganze Eier mit Sahne, Milch und etwas Salz und Pfeffer leicht schaumig schlagen. Die Spargelstangen in Mehl wenden und anschließend durch die Eier-Mischung ziehen. In Panko wälzen, so dass der Spargel komplett bedeckt ist.

In der vorgeheizten Fritteuse etwa 4 Minuten frittieren, danach auf einem Tuch abtropfen lassen.

Für die Sauce hollandaise:

180 g Butter
4 Eier
1 Zitrone
2 EL trockener Weißwein
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in der Pfanne zerlassen, aber nicht stark erhitzen. Halbe Zitrone auspressen. Die 4 Eier trennen und die Eigelbe mit 2 EL Wasser, Zitronensaft, Weißwein und etwas Salz in eine runde Schüssel geben und auf ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem Handmixer verrühren, bis die Masse cremig ist und ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Flüssige Butter nach und nach unterziehen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Spargel-Quiche:

150 g grüner Spargel
50 g Speckwürfel
1 Schalotte
3 Eier
50 ml Schlagsahne
50 ml Milch
75 g Crème fraîche
25 g Parmesan
25 g Cheddar Hartkäse
125 g Mehl
62 g weiche Butter
13 g Kürbiskerne
1 TL Salz
Mehl, für die Arbeitsfläche
Neutrales Öl, zum Anbraten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Speck in einer Pfanne mit Öl kurz braten. Für den Teig die Kürbiskerne ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und fein hacken.

Kürbiskerne mit 125 g Mehl, 1 TL Salz, Butter und 3-4 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen runden Fladen ausrollen und eine kleine Springform (Quicheform) damit auslegen. Den Rand etwas hochziehen und andrücken. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Form in den Backofen auf die untere Schiene schieben und den Teig etwa 12 Minuten vorbacken.

Für die Füllung das untere Drittel der Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Den Rest der Spargelstangen kleinschneiden. Schalotten abziehen und längs vierteln. Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenspalten darin etwas andünsten. Nach etwa 5 Minuten den grünen Spargel zum Braten hinzugeben.

Quicheform aus dem Ofen nehmen und Schalotten, Spargel und Speck zusammen in die Form auf den Teig geben. Parmesan und Cheddar reiben. Crème fraîche, Milch, Sahne, Eier, Parmesan, Cheddar, Salz und Pfeffer verquirlen und die Masse über die Spargel-Füllung gießen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad herunterschalten und die Quiche auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Farah Ouahi-Held

Spargelcreme-Suppe mit Garnelen im Cornflakesmantel und selbstgemachtem Leinsamen-Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g weißer Spargel
 100 g Sellerie
 1 große Zwiebel
 200 ml Sahne
 200 ml Hühnerfond
 ½ Bund Dill
 Gemahlener Koriander, zum
 Abschmecken
 Rapsöl, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Spargel und Sellerie schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Spargel und Sellerie hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Mit dem Fond ablöschen und 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles pürieren und die Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken und zum Garnieren drüberstreuen.

Für die Garnelen:

4 große küchenfertige Riesengarnelen
 200 g Cornflakes
 1 Zitrone
 1 Ei
 100 g Mehl
 300 ml Sonnenblumenöl
 Salz, zum Abschmecken

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Garnelen abspülen und trockentupfen. Zitrone halbieren und 50 ml auspressen. Die Garnelen darin ziehen lassen. Anschließend Garnelen herausnehmen und mit Salz würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Cornflakes aufbauen. Die Garnelen erst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den Cornflakes wenden. Im heißen Öl goldgelb ausbacken.

Für das Brot:

150 g Mehl
 50 g geschrotete Leinsamen
 ½ TL trockene Hefe
 ½ TL Zucker
 ½ TL Salz
 Butter, zum Anbraten

In einer Schüssel das Mehl, die Leinsamen, die Hefe, den Zucker und das Salz mischen. Anschließend nach und nach 250 ml Wasser zu den trockenen Zutaten geben, bis der Teig eine weiche Konsistenz hat. Danach gut durchkneten und 20 Minuten ruhen lassen.

Eine Handvoll Teig kugelförmig formen, 2 Minuten ruhen lassen und mit der Hand flachdrücken.

Eine große Pfanne erhitzen und mit Butter bestreichen, den Teig in die Pfanne legen und goldbraun backen. Dann in Dreiecke schneiden

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Kumke

Rinderfiletstreifen auf lauwarmem Spargel-Feldsalat mit Champignons und Preiselbeer-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel-Feldsalat mit Champignons:

750 g grüner Spargel
6 braune Champignons
150 g Feldsalat
1 Knoblauchzehe
20 g Pinienkerne
1 TL Butter
½ TL Zucker
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden und die Köpfe längs halbieren. ½ Liter Wasser mit einem ½ TL Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel hinzugeben und zugedeckt 2 Minuten kochen. Abgießen und dabei den Kochsud auffangen. Spargel und Sud abkühlen lassen.

Champignons putzen, halbieren und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit den Pilzen kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Abkühlen lassen.

Für die Tomaten:

150 g Kirschtomaten
1 Bund Basilikum
Olivenöl, zum Anbraten

Die Kirschtomaten waschen und im Ganzen in einer Pfanne in Öl anbraten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Anschließend grob hacken und zur Seite stellen.

Preiselbeer-Dressing:

1 Schalotte
1 TL Preiselbeermarmelade
3 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit dem Essig, 3 EL Spargelsud und Olivenöl zusammen in einer Salatschüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Preiselbeermarmelade hinzufügen und verrühren.

Für den Salat nun den gekochten Spargel mit den Kirschtomaten, gehacktem Basilikum, gerösteten Pinienkernen, gebratenen Champignons und Feldsalat vermengen. Mit der Vinaigrette vermischen.

Für das Rindersteak:

180 g Rinderfilet
1 TL Preiselbeermarmelade
1 TL Butter
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak von beiden Seiten scharf anbraten bis es Medium gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Steak aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und in großzügige Streifen schneiden.

In derselben Pfanne Butter und Preiselbeermarmelade schmelzen lassen. Die Steak-Streifen zurück in die Pfanne legen und kurz in der Preiselbeer-Butter glasieren. Steak-Streifen auf den Salat geben

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.