

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 15. Januar 2019 ▪  
Vorspeise mit Mario Kotaska



**Karin Kraml**

**Garnelen-Saganaki mit Fenchel, Estragon, Feta und knusprigem Brot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Saganaki:**

- 3 Riesengarnelen mit Köpfen (küchenfertig)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Schale)
  - 200 g Feta
- 2 Mini-Fenchelknollen
- 1 Orange (Abrieb)
- 150 ml Anisée
- 250 ml Gemüsefond
- 1 Bund Estragon
- ½ Bund Thymian
- 100 g Butter
- Olivenöl, zum Braten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Zatar
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Thymianblätter abzupfen. Mit den Garnelen und etwas Olivenöl vermengen. In Frischhaltebeutel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Feta zerbröckeln und mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Oregano vermengen. Im Frischhaltebeutel in den Kühlschrank.

Fenchel waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben der Länge nach schneiden.

Olivenöl erhitzen, Garnelen in die Pfanne geben und 1-2 Minuten braten und beiseite stellen. Marinade in der Pfanne lassen und darin den Fenchel ca. 6-7 Minuten anbraten.

Mit Anisée aufgießen und auf die Hälfte reduzieren.

Fond dazugeben, Hitze erhöhen und stark reduzieren. Bei mittlerer Temperatur die Butter, Estragon, Zatar, Salz und Pfeffer dazugeben.

Nun die Garnelen nochmals 3 Minuten mit dem Fenchel braten.

Feta und Orangenabrieb über die Garnelen und den Fenchel verteilen.

**Für das Brot:**

- 1 französisches Baguette
- 4 EL Mehl (glatt Type 405)
- 1 TL Backpulver
- 10 entkernte Oliven
- 3 EL Joghurt
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Meersalz

Mehl, Joghurt, Olivenöl, Oliven, Backpulver und Meersalz zu einem nicht zu festen Teig verkneten.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Teig in mehrere Stücke teilen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne knusprig Gold ausbacken.

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten.

**Für die Garnitur:**

- 2 TL Sumach

Das Gericht mit Sumach bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Markus Schulte-Lünzum**

## **Knusprige Schwarzwurzel mit Rote-Bete-Püree und Dill-Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Schwarzwurzel:**

400 g frische Schwarzwurzeln  
100 g Semmelbrösel  
100 g Kichererbsenmehl  
2 EL scharfer Senf  
2 Eier  
400 ml Weißweinessig  
Rapsöl, zum Braten  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und sofort in einen Topf mit Weißweinessig legen. Zucker und 2 TL Salz in das Wasser geben und die Schwarzwurzeln 20 Minuten weichkochen. Abgießen und auskühlen lassen.

Eier aufschlagen und mit Senf verrühren. Nun die Schwarzwurzeln erst in Kichererbsenmehl, dann in Senf-Ei-Gemisch und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panierten Schwarzwurzeln in einer Pfanne mit ausreichend Öl von allen Seiten anbraten.

### **Für das Rote-Bete-Püree:**

300 g vorgegarte Rote Bete  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
100 g Kichererbsenmehl  
½ Bund Dill  
2 TL weißer Sesam  
30 ml Kürbiskernöl  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
2 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne auslassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Ein paar Lauchzwiebelringe beiseitelegen. Gebratene Lauchzwiebeln mit der Roten Bete, Kichererbsenmehl, Dill, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Püree passieren. Kürbiskernöl unterrühren. Einige Lauchzwiebelringe in einer Pfanne mit Öl frittieren, mit etwas Zucker abschmecken und das Püree damit bestreuen. Sesam ebenso darüberstreuen.

### **Für die Dill-Mayonnaise:**

1 Ei  
1 TL Dijonsenf  
1 Zitrone (Saft)  
1 Bund Dill  
450 ml Neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Ei, Öl, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer der Reihe nach in den Rührbecher geben, den Pürierstab bis auf den Boden stellen und erst dann einschalten. Eine gewisse Zeit laufen lassen und dann langsam den Stab hochziehen. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Später den gehackten Dill unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Birte Kirfel**

## **Rote-Bete-Bouillon mit Butternockerln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Butternockerln:**

40 g Butter  
2 Eier  
120 g Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier trennen. Butter und Eigelb cremig rühren und das Mehl dazugeben. Eiweiß steif schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Teelöffeln kleine Nockerln formen. Einen Topf mit Salzwasser aufstellen in die Nockerln darin für ca. 5 Minuten sanft kochen und dann 6-8 Minuten ohne Hitze ziehen lassen.

**Für die Rote-Bete-Bouillon:**

250 g frische rote Bete  
1 Liter Rinderfond  
1 Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfond in einem Topf aufkochen. Etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazugeben. Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Rote Bete im Rinderfond ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.

**Für die Garnitur:**

2 Frühlingszwiebeln

Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Melanie Vittur**

## **Selbstgemachte Cavatelli mit mediterraner Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Cavatelli:**

125 g Mehl 00  
125 g Hartweizengrieß  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl und Hartweizengrieß auf dem Arbeitstisch vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Langsam 130 ml Wasser einarbeiten und zum Schluss das Olivenöl dazugeben.

Den Teig solange kneten bis er schön geschmeidig ist und in dann in Folie wickeln (Ruhezeit ca. 10 Minuten).

Anschließend den Teig zu Schlangen rollen und in ca. 1cm Nocken mit einer Teigkarte abschneiden. Die Nocken anschließend mit den Fingerspitzen zu Cavatelli formen.

Cavatelli im Topf ca. 7-8 Minuten garen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

### **Für die mediterrane Sauce:**

½ Zucchini  
½ Aubergine  
10 Kirsch-Tomaten  
½ rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Kapern  
1 kl. Glas Taggiasca Oliven  
1 Büffelmozzarella  
½ Bund Basilikum  
Olivenöl, zum Dünsten  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einer heißen Pfanne die Zwiebel sowie Knoblauch mit etwas Olivenöl andünsten.

Zucchini, Auberginen und Tomaten waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit in die Pfanne geben und dünsten. Kapern und Oliven dazugeben. Tomaten beigegeben und köcheln lassen. Basilikum abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Salz, Pfeffer, Basilikum und Chili nach Geschmack beifügen. Mozzarella über dem Gericht verteilen.

Tipp: Sollte die Nudelsauce zu trocken werden, ein paar Löffel Pastawasser beigegeben.

### **Für die Garnitur:**

1 Zweig Basilikum  
2 Zweige glatte Petersilie  
100 ml Olivenöl

Basilikum und Petersilie abrausen, trockenwedeln. Petersilie kleinhacken und mit einem Blatt Basilikum und Olivenöl über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Joe Walsh**

## **Jakobsmuscheln mit Apfel-Pistazien-Mus und Pancetta**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Apfel-Pistazien-Mus:**

6 Scheiben Pancetta (rund)  
 2 Äpfel (Braeburn)  
 12 kleine Blätter Salbei  
 1 Zimtstange  
 6 Nelken  
 1 Sternanis  
 100 g Pistazien, ohne Schale  
 1 Zitrone (Saft)  
 ½ Vanilleschote  
 2 EL Butter  
 Olivenöl  
 Maldon Sea Salt  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl erhitzen und die Zimtstange, Sternanis und Nelken dazu geben.

Äpfel schälen, entkernen, kleinschneiden, dazugeben und mit 100 ml Wasser 5-10 Minuten auf kleiner Stufe erhitzen bis sie weich sind.

Gewürze herausnehmen.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Hälfte der Pistazien kleinhacken und zu den Äpfeln geben. Weitere 5 Minuten erhitzen. Pürieren und durch ein Sieb in einer Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark auskratzen. Rest Pistazien und drei Esslöffel Olivenöl, Butter und Vanillemark grob mit einem Mixer pürieren.

Pancetta in etwas Olivenöl kross braten. Salbeiblätter kurz rösten.

### **Für die Jakobsmuschel:**

6 frische Jakobsmuscheln  
 Salz, aus der Mühle

In einer Pfanne die Jakobsmuscheln von jeder Seite 2 Minuten braten so dass sie noch glasig sind. Mit Salz würzen.

### **Für die Garnitur:**

1 Kästchen Kresse  
 100 ml Olivenöl

Kresse und Olivenöl über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.