

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Mai 2020 ▪
„Vegetarische Küche“ mit Nelson Müller



Karlheinz Hauser

Marinierte Gemüsevariation mit Kräuterpesto und Frischkäse-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

- 12 Stangen grüner Minispargel
- 4 Stangen weißer frischer Spargel
- 2 kleine Kohlrabi
- 4 Fingerkarotten
- 2 Ringelbete
- 2 Rote Bete
- 8 Radieschen
- 10 g Ingwer
- 10 g frischer Kurkuma
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- 30 ml Mirin
- 30 ml Reissessig
- 3 EL Champagneressig
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Olivenöl
- ½ Bund Kerbel
- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Senfkörner
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ringelbete, Rote Bete, Kohlrabi und Karotten schälen und ggfs. von Enden befreien. Karotten halbieren, Ringelbete dünn hobeln und Rote Bete und Kohlrabi in Spalten schneiden. Ingwer und Kurkuma schälen und grob hacken.

200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, Kurkuma, einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi, Karotte und rote Bete einlegen und ziehen lassen.

Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen. Spargel kleinschneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Champagneressig, Senf und Honig gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Radieschen und Spargel damit marinieren.

Ringelbete, Rote Bete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abrausen, trockenwedeln, feinhacken und untermischen.

Für das Kräuterpesto:

- 2 Bund gemischte Kräuter (Basilikum, Schnittlauch, Sauerampfer, Kerbel)
- ½ Zitrone
- 80 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kräuter abrausen, trockenwedeln, abzupfen, grob schneiden und mit Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für den Dip: Beide Frischkäsesorten vermengen und mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Sollte der Dip zu fest sein, den Joghurt unterrühren.

150 g körniger Frischkäse
250 g Frischkäse
2 EL Joghurt
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Brot in dünne Scheiben schneiden und im vorgeheizten Ofen bei 70 Grad trocknen. Brot aus dem Ofen nehmen und zerbröseln. Kerbel abbrausen und trockenwedeln.

¼ Vollkornbrot
1 Zweig Kerbel
Gefriergetrocknete Kräuter und Blüten

Den Dip in die Tellermitte geben und das Gemüse, den Spargel und die Radieschen darauf anrichten. Mit etwas Pesto beträufeln. Mit Brotbröseln bestreuen, nochmals etwas Pesto obenauf geben und mit gezupften Kerbelblättchen und gefriergetrockneten Kräutern und Blüten garnieren und servieren.



Thomas Martin

Weißer Spargel mit Vinaigrette & Spargelsüppchen

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

12 Stangen weißer gerade gewachsener Spargel
1 Zitrone
20 g Butter
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Den Spargel schälen und die trockenen Enden (ca. 0,5 cm) abschneiden. Zitrone waschen und trockentupfen. Spargelenden mit den gewaschenen Spargelschalen zusammen mit Butter, Salz, Zucker, 1 Scheibe Zitrone und Wasser aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Spargelschalen und Endstücke wieder herausnehmen.

Vom geschälten Spargel die letzten 2 cm in feine Scheiben schneiden und zur Seite legen.

Spargelstangen im Spargelwasser aufkochen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Spargelwasser für die Suppe aufheben.

Für die Suppe:

50 g kalte Butterwürfel
30 g Butter
100 ml Sahne
1 EL geschlagene Sahne
1 TL Weizenmehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

30 g Butter aufschäumen, Mehl zugeben, gut verrühren und mit heißem Spargelwasser (von oben) auffüllen. 5 Minuten kochen, flüssige Sahne zugeben und sanft bis zum gewünschten Geschmack einkochen. Mit einem Handmixer die kalten Butterwürfel einmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschlagener Sahne garnieren.

Für die Vinaigrette:

2 mittelgroße Tomaten
1 Schalotte
3 Stangen Frühlingslauch
1 Zitrone
50 ml weißer Balsamicoessig
100 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen in feine Würfel schneiden und mit einem TL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Mit 200 ml warmem Spargelwasser (von oben) ablöschen, aufkochen und lauwarm abkühlen lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Balsamico, Olivenöl, Rapsöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft zugeben.

Schnittlauch und Frühlingslauch putzen und in feine Röllchen schneiden. Tomaten halbieren, entkernen, in feine Würfeln schneiden und mit den rohen Spargelscheiben (von oben) mischen und in die Vinaigrette geben.

Für die Hollandaise:

1 Zitrone
125 g Butter
1 Ei
1 EL geschlagene Sahne
50 ml Weißwein
1 Spritzer weißer Balsamico
Salz, aus der Mühle

Butter in einer Sauteuse klären. Ei trennen und Eigelb auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Eigelb mit Weißwein, einem Spitzer Zitronensaft, weißem Balsamico und Salz über einem Wasserbad aufschlagen. Flüssige Butter langsam dazugeben. Geschlagene Sahne unterheben. Ein paar Spargelspitzen (von oben) als Garnitur in die Hollandaise setzen.

Für die Garnitur: Kleine Blütenblätter abzupfen und über die Vinaigrette geben.
Essbare Blüten

Spargel aus dem Wasser nehmen und abtropfen. Die Vinaigrette auf zwei Teller verteilen, den Spargel darauf anrichten. Dazu die aufgeschäumte Spargelsuppe anrichten und servieren.



Christoph Ruffer

Gemüse-Tempura mit Jasminreis und Kokos-Zitronengras-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

100 g weiße Champignons
150 g Schalotten
8 Stangen Zitronengras
1 Limette
50 g Ingwer
150 ml Weißwein
150 ml Sake
500 ml Gemüsefond
500 ml Kokosmilch
300 ml Sahne
4 EL Sojasauce light
130 g Butter
½ Bund Koriander
½ Bund Thai Basilikum
5 getrocknete Limonenblätter
1 g Safranfäden
Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle

Die Champignons putzen. Schalotten abziehen und mit den Champignons zusammen in Scheiben schneiden. Beides in 50 g Butter anschwitzen und mit Weißwein und Sake ablöschen. Gemüsefond zugeben und stark reduzieren lassen.

Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und mit einem Topf weichklopfen, damit sich die Aromen entfalten können. Koriander und Thai-Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Ingwer schälen. Zitronengras, Koriander, Thai-Basilikum und Ingwer fein schneiden und zum Zitronengras geben. Mit Kokosmilch und Sahne auffüllen und die Limonenblätter zugeben. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Safranfäden zugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce mit Sojasauce und Limettensaft- und abrieb, sowie Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Sauce durch ein Sieb passieren und restliche Butter einmontieren. Gegebenenfalls mit etwas Maisstärke binden und mit einem Stabmixer kurz vor dem Servieren aufmixen.

Für das Gemüse-Tempura:

4 Stangen grüner Spargel
4 Babykarotten
1 lange rote Paprika
2 Stück Minimais
1 EL Pflanzenöl
120 g Weizenmehl 405
35 g Maisstärke
15 g Reismehl
2 L Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
250 ml Eiswasser

Für den Tempurateig Weizenmehl mit der Maisstärke, Reismehl, Pflanzenöl, Eiswasser und etwas Salz verrühren. Spargel, Karotten, Paprika und Mais säubern und in Stücke schneiden. Alles kurz blanchieren und trockentupfen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Spargel, Babykarotten, Paprika und Mais kurz mit Maisstärke bestäuben, dann durch den Tempurateig ziehen. Im Fettbad in einer Fritteuse bei 180 Grad ausbacken und mit Salz würzen.

Für den Reis:

100 g Jasminreis
Salz, aus der Mühle

Jasminreis in der doppelten Menge Salzwasser für 12 Minuten garen. Anschließend in einem tiefen Teller anrichten.

Für die Garnitur:

1 Limette
1 Zweig Thai Basilikum

Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Thai Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Gericht mit Abrieb und Thai Basilikum garnieren.

Das Gemüsetempura auf den Jasminreis setzen, die Sauce angießen und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Mai 2020 ▪
 Zusatzgericht von Nelson Müller



**Geröstetes Landbrot mit alten Tomaten, Kapern-
Mayonnaise und gepoppten Kapern**

Zutaten für zwei Personen

Für das Brot:

1 Scheibe Sylter Sauerteigbrot
 50 g Butter

Das Sylter Brot von beiden Seiten in etwas Butter anrösten und auf einem Küchentuch beiseitestellen.

Für die Tomaten:

100 g alte Tomaten (Ur-Tomaten)
 1 rote Zwiebel
 2 EL weißer Balsamicoessig
 6 EL Olivenöl
 20 g Schnittlauch
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alte Tomaten waschen, trockentupfen, in verschiedenen Größen schneiden und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und unter den Tomatensalat mischen.

Für die Mayonnaise:

1 Ei (Eigelb)
 1 EL Dijonsenf
 3 EL Kapern
 150 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kapern feinhacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung mit dem Rapsöl langsam bis zur gewünschten Konsistenz mit einem Stabmixer emulgieren. Gehackte Kapern dazugeben.

Für die Garnitur:

1 EL Kapern
 20 g Schnittlauch
 Rapsöl, zum Frittieren

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Eine hohe Pfanne mit Öl aufsetzen. Kapern kurz in heißem Fett backen, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf das Röstbrot die Tomaten legen und mit der Kapernmayonnaise ausgarnieren. Die gepoppten Kapern und Schnittlauch darüber streuen und servieren.