

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 28. Juli 2020 ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Miriam Fischer**

**Gebratener Zander mit Paprikakraut und Riesling-Schaum**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

400 g Zanderfilet, mit Haut  
 1 Knoblauchzehe  
 25 g Butter  
 1 Zweig Thymian  
 Mehl, zum Bestäuben  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Das Zanderfilet mit kaltem Wasser abspülen, mit einem Küchentuch abtrocknen und Gräten entfernen. Fisch in zwei Stücke teilen. Haut einritzen und mit etwas Mehl bestäuben. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und Olivenöl dazugeben. Fisch auf der Hautseite hineinlegen und 2-3 Minuten knusprig braten. Filets vorsichtig umdrehen. Thymian, Knoblauch und Butter hinzugeben. Pfanne von der Herdplatte ziehen und den Fisch 1-2 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Salzen.

**Für das Paprikakraut:**

1 kleine Kartoffel  
 2 rote Paprikaschoten  
 200 g mildes Sauerkraut  
 ½ Gemüsezwiebel  
 1 EL Butter  
 1 EL Schweineschmalz  
 200 ml Gemüsfond  
 1 TL Delikatess Paprika  
 ½ TL rosenscharfes Paprikapulver  
 1 EL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in grobe Stücke schneiden. Diese zusammen mit dem Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Paprikapulver untermischen, Paprikasaft (von oben) dazu gießen und Zucker hinzufügen. Sauerkraut hinzufügen. Kartoffel schälen, fein reiben und unterrühren. Das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen. Butter unter das Kraut rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Schaum:**

1 Bananen-Schalotte  
 100 ml Sahne  
 100 ml Riesling  
 150 ml Fischfond  
 Rapsöl, zum Anbraten  
 Lecithin, zum Binden  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen. Fischfond und Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Lecithin zur Riesling-Sauce geben und alles mit dem Pürierstab aufschäumen.

**Für die Garnitur:** Kapern in der Fritteuse frittieren. Wildspargel ca. 1 Minute in einer heißen Bratpfanne mit Butter anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

- 4 Stangen Wildspargel
- Einige Kapern
- Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zander auf dem Kraut platzieren und Riesling-Schaum darum verteilen. Frittierte Kapern und Wildspargel daraufsetzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Klose

## Blumenkohl-Steak auf Hummus-Bett mit Sellerie-Kichererbsen-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Blumenkohl-Steak:

1 Blumenkohl  
2 Knoblauchzehen  
1 Limette  
1 TL Honig  
2 TL Harissa-Paste  
2 TL Tomatenmark  
5 TL Olivenöl  
2 TL Paprikapulver  
2 TL Kreuzkümmel  
½ TL Safran  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl putzen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl für ca. 4-6 Minuten in einer Pfanne beidseitig heiß anbraten.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Für die Marinade Harissa-Paste, Honig, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Safran, Öl, Limettensaft und Knoblauch miteinander vermengen. Marinade auf den gebratenen Blumenkohl streichen und diesen im Ofen ca. 25 Minuten backen.

### Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen  
3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
5 TL Tahini  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
75 ml Eiswasser

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Kichererbsen zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben. Eiswasser hinzugeben und solange mixen, bis der Hummus eine cremige Konsistenz erhält.

### Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen  
1 Stangensellerie  
1 rote Zwiebel  
1 Limette  
1 Handvoll Rosinen  
5 TL Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
1 TL Piment  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Zatar  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie putzen, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und die Hälfte klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Kichererbsen mit Sellerie, den geschnittenen Zwiebelstücken, Petersilie und Rosinen vermengen. Mit Piment, Kreuzkümmel, Zatar, Salz und Pfeffer würzen.

Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und zusammen mit dem Öl zum Salat geben.

### Für die Garnitur:

1 Zitrone  
Olivenöl, zum Beträufeln

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Hummus auf die Teller verteilen und die Blumenkohl-Steaks sowie den Salat darauflegen. Mit etwas Olivenöl und Zitronenabrieb beträufeln. Das Gericht servieren.



**Violetta Palatinus-Acs**

## **Brennnessel-Cremesuppe mit frittierten Kräutern und Sesam-Stangen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Sahne
- 150 ml Gemüfefond
- 200 g frische Brennnessel-Blätter
- 1 EL Kichererbsenmehl
- 2 EL Pflanzenöl, zum Anbraten

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Brennnessel-Blätter abbrausen, trockenwedeln und zerschneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Brennnessel-Blätter zusammen mit Knoblauch kurz in Pflanzenöl anbraten und dünsten. Mit Fond aufgießen und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Fertiggekochte Suppe mit einem Stabmixer und unter Zusatz von Kichererbsenmehl pürieren und wieder kurz aufkochen. Heiße Suppe in eine kleiner Tasse servieren und mit einem Schuss Sahne garnieren.

### **Für die frittierten Blätter:**

- 2 EL Olivenöl
- 20 g Brennnessel
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- 20 g Salbeiblätter
- Salz, aus der Mühle
- Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Salbeiblätter abzupfen. Brennnessel-Blätter, Salbeiblätter und Rosmarin in dem Öl wälzen und einölen. Kräuter im Ofen zusammen mit den Sesam-Stangen backen, dabei die Kräuter-Blätter früher herausnehmen. Frittierte Blätter salzen und mit buntem Pfeffer verfeinern.

### **Für die Sesam-Stangen:**

- 1 EL Sesam
- 25 g weiche Butter
- 25 g Feta
- 20 g saure Sahne
- 1 EL Tahini
- 50 g glutenfreies Mehl
- Salz, aus der Mühle
- Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Feta mit einer Gabel zerkleinern und salzen und pfeffern. Feta mit Mehl, Butter, saure Sahne und Tahini zu einer Teigmasse kneten.

Etwas Mehl auf eine Holzfläche streuen und den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen. Dann in dünne Streifen schneiden. Mit Sesam bestreuen und in vorgeheiztem Backofen ca. 20 Minuten knusprig backen.

Das Gericht in Tassen anrichten und servieren.



**Maria-Carmen Wohnhas**

## **Lachstatar mit Avocado, Feldsalat, Radieschen und Senf-Dill-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tatar mit Avocado:**

250 g Lachsfilet, ohne Haut  
 1 reife Avocado  
 1 Knoblauchzehe  
 1 kleine, milde Chilischote  
 2 Zitronen  
 50 ml Sojasauce  
 2 Zweige Minze  
 50 g brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trockentupfen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden und auch sehr fein hacken. Sojasauce mit Knoblauch und Chili vermengen. 1 Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen zur Sojasauce geben. Lachswürfel hinzugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocado halbieren und die eine Hälfte klein würfeln. Die andere Hälfte leicht zerstampfen. Die andere Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Zitronensaft über die zerstampfte Avocado geben. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und auch zur zerstampften Avocado geben. Mit braunem Zucker vermengen.

Zuerst die zerstampfte Avocado in einen Anrichte-Ring geben. Dann den Lachs zusammen mit Avocado-Würfeln darauf verteilen.

### **Für den Feldsalat:**

400 g Feldsalat

Feldsalat waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben.

### **Für die Radieschen:**

1 Bund Radieschen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. In eine kleine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer vermengen. 3 Minuten ziehen lassen.

### **Für das Dressing:**

1 Zitrone  
 2 EL mittelscharfer Senf  
 3 EL Olivenöl  
 2 EL Apfelessig  
 ½ Bund Dill  
 2 EL Zucker

Senf in eine kleine Schüssel geben. Öl, Apfelessig und 1 EL Wasser hinzufügen. Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles vermischen. Dill abbrausen, trockenwedeln, hacken und hinzugeben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft dazugeben. Alles vermengen und zu einem Dressing verarbeiten. Dressing mit dem Feldsalat vermengen und Radieschen dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maurice Ochs**

## **Pikanter Schwarzwaldbecher: Hack-Blutwurst-Mischung mit Tomatensalat, Mayonnaise und Specksplittern**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fleischmasse:**

2 Blutwürste  
(oder aus der Dose)  
250 g gemischtes Hackfleisch  
6 cl Kirschwasser  
Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch in Öl anbraten und in kleine Krümel zerteilen. Blutwürste enthäuten, kleinschneiden, in Stücken hinzugeben und mitbraten, bis sich die Wurst aufgelöst hat und eine homogene, krümelige Fleischmasse entstanden ist. Mit Kirschwasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Kirschtomaten-Salat:**

250 g Kirschtomaten  
1 rote Zwiebel  
1 TL Kirschkonfitüre  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 EL Rotweinessig  
2 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und achteln. Eine Tomate für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Senf, Konfitüre und Rotweinessig in einer Schüssel verrühren. Mit einem Schneebesen Öl unterschlagen. Zwiebel und Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat ziehen lassen.

### **Für die Mayonnaise:**

1 Zitrone  
1 Ei  
250 g Frischkäse  
1 TL Senf  
200 ml Rapsöl  
1 TL Essig  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Cayennepfeffer

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf und Essig in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer aufmixen. Das Rapsöl in einem dünnen Strahl langsam angießen und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mayonnaise mit etwas Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Frischkäse mit 100 g der Mayonnaise vermengen und nochmals abschmecken. Die fertige Masse in einen Spritzbeutel abfüllen und kaltstellen.

### **Für die Specksplitter:**

3 Scheiben Schwarzwälder Schinken

Schinken in einer Pfanne knusprig auslassen und anschließend in kleine Splitter brechen.

Eine dünne Schicht der Fleischmasse im Glas anrichten. Tomaten-Salat abtropfen lassen und eine Schicht auf das Fleisch geben. Eine Schicht Creme darauf verteilen. Mit einer weiteren Schicht der Fleischmasse, dann der Creme und einer Kirschtomate abschließen. Die Schinkensplitter darüber geben und das Gericht in Gläsern servieren.