

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2020** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Marie Klimczok

**Zweierlei Knuspergarnele mit zweierlei asiatischer
Mayonnaise, Mango-Sesam-Salat, Avocado und
Süßkartoffel-Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für die Knuspergarnele:

4 Riesengarnelen, küchenfertig
 1 Packung Kataifi-Teig
 2 Knoblauchzehen
 1 Limette
 1 Ei
 4 Zweige Rosmarin
 10 g Maismehl
 60 g Tempuramehl
 20 g Pankobrösel
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen, trockentupfen und ggf. putzen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Garnelen in Rosmarin, Knoblauch und Olivenöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kataifi-Teig ausrollen und in etwa 15 cm Länge schneiden. Ei trennen, Eiweiß auffangen und dies mit einer Gabel leicht schaumig schlagen. Zwei Garnelen zuerst in Maismehl, dann in Eiweiß wenden und auf das Ende des Teigstücks setzen. Einrollen, andrücken und verschnüren. Im heißen Öl frittieren, dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Tempuramehl mit 60 ml Wasser und Pankobrösel mischen und die anderen zwei Garnelen darin panieren. Ebenfalls im heißen Öl goldbraun frittieren, dann abtropfen lassen.

Für den Mango-Sesam-Salat:

3 Thai Frühlingszwiebeln
 1 rote Zwiebel
 1 rote Chilischote
 1 unreife, feste Mango
 ½ reife Mango
 1 Limette
 2 EL schwarze Sesamsaat
 2 EL weiße Sesamsaat
 2 TL Butter
 2 EL Sojasauce
 3 Tropfen Fischsauce
 3 EL Erdnussöl
 2 EL Sesamöl
 ½ EL Honig
 1 Bund Koriander
 ½ Bund Minze
 1 Stange Zitronengras
 4 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Butter hinzugeben und zerlassen, dann schwarze und weiße Sesamsaat einrühren. Anschließend auf ein Backpapier geben und trocknen lassen.

Unreife, feste Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses in feine Streifen schneiden. Chilischote der Länge nach Halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Reife Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob zerkleinern. Chili, Limettenabrieb und –saft, Erdnussöl, Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce und Honig mischen. Zusammen mit der reifen Mango zu einem sämigen Dressing pürieren. Zitronengras klopfen und das Dressing damit verrühren, anschließend entfernen. Ggf. mit Salz und ggf. Pfeffer abschmecken.

Dressing über die bereits geschnittenen Mangostreifen geben. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Koriander, Minze, Frühlingszwiebeln und Zwiebel unter den Mango-Salat heben. Mit Sesamkrokant garnieren.

- Für das Avocadotatar:** Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. In Würfel schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Von Scheidewänden und Kernen befreien, dann ebenfalls in feine Würfel schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado und Chili vermengen und mit Limonenöl, Saft einer halben Limette, Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei Löffeln Nocken formen und mit Kaviar garnieren.
- 20 g oranger Tobiko Kaviar
 - ½ rote Chilischote
 - 1 reife Avocado
 - 1 Limette
 - 1 EL Limonenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Chili-Mayonnaise:** Ei, Pflanzenöl, Senf, Salz und Pfeffer der Reihenfolge nach in ein hohes Gefäß geben. Pürierstab in das Gefäß stellen, anstellen und vom Boden aus langsam hochziehen und eine Mayonnaise herstellen. Sriracha Sauce und Sesamöl zur fertigen Mayonnaise geben und unterrühren. Orange halbieren und den Saft auspressen. Mayonnaise mit einem Spritzer Orangensaft und etwas Zucker abschmecken. Anschließend die Mayonnaise in einen Spritzbeutel füllen und die Garnelen damit garnieren. Mit schwarzer und weißer Sesamsaat dekorieren.
- 1 Orange
 - 1 Ei
 - 5 g schwarze Sesamsaat
 - 5 g weiße Sesamsaat
 - ½ TL mittelscharfer Senf
 - 15 ml Sriracha Sauce
 - 4 ml Sesamöl
 - 150 ml Pflanzenöl
 - 1 Prise Zucker
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Wasabi-Mayonnaise:** Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Ingwer schälen und reiben.
- 1 Limette
 - 1 Ei
 - 3 EL Creme fraîche
 - 15 g Ingwer
 - ½ TL mittelscharfer Senf
 - 2 EL Wasabipaste
 - 150 ml Pflanzenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Süßkartoffel schälen und eine dünne Scheibe mit dem Hobel abschneiden. Diese Scheibe im heißen Öl goldbraun frittieren und auf einem Krepppapier abtropfen lassen. Shiso-Kresse vom Beet schneiden.
- 1 Süßkartoffel
 - 1 Beet Shiso-Kresse
 - Pflanzenöl, zum Frittieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Reetz

Gegrillter Steinbeißer auf Spargel-Tomaten-Gemüse mit Zitronen-Dip und geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbeißer:

1 Steinbeißerfilet à 250 g, ohne Haut
1 Limette
Fleur de Sel, zum Würzen

Den Fisch waschen, trockentupfen und ggf. Gräten entfernen, dann in feine Scheiben schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Fisch mit dem Flambierer abflämmen.

Anschließend mit Fleur de Sel würzen und mit Limettensaft beträufeln.

Für das Spargel-Tomaten-Gemüse:

250 g grüner Spargel
2 Rispentomaten
50 g Butter
½ Bund Schnittlauch
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Das untere Drittel des Spargels schälen und die trockenen Enden abbrechen. Spargelstangen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salzen und zuckern, dann mit den Händen gut vermengen. Etwas ziehen lassen und schließlich in einer Pfanne mit Butter im eigenen Sud bissfest garen.

Tomaten mit heißem Wasser übergießen, dann häuten, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Tomatenwürfel und Schnittlauch mit dem Spargel vermengen und alles mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Zitronen-Dip:

125 g Crème fraîche
1 Zitrone
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Crème fraîche mit Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft sowie Dill, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Für das geröstete Brot:

2 Scheiben Roggenbrot
2 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Braten

Brot rund ausstechen. Brotscheiben in etwas Olivenöl kross anbraten. Knoblauch abziehen und die gerösteten Brotscheiben damit einreiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Juliane Schmitz

Grünes Erbsensüppchen mit Hähnchen-Wan-Tan

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g TK-Erbesen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
200 ml Sahne
500 ml Geflügelfond
1 Zweig Minze
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Butter anschwitzen. Erbsen hinzugeben, mit Salz und Zucker würzen und etwas dünsten lassen. Fond und Sahne angießen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zur Suppe geben und alles fein pürieren. Suppe durch ein Sieb streichen und erneut mit Salz abschmecken.

Für die Wantans:

100 g Hühnerfilet
6 Wan-Tan-Blätter
1 Ei
2 EL Sweet Chili Sauce
2 Zweige Koriander
Fett, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch waschen, trockentupfen und sehr fein schneiden. Mit der Sweet Chili Sauce, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Diese fein hacken und mit dem Fleisch vermengen.

Fritteuse einschalten und auf 160 Grad erhitzen.

Ei verquirlen. Wan-Tan-Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die Ränder mit Ei bestreichen. Jeweils 1 Teelöffel der Hähnchenmasse mittig auf einem Blatt platzieren, dann die Ecken der Wantan-Blätter zur Mitte hin hochklappen und Wantans formen. Wantans ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

100 ml Milch

Milch in einen Topf geben, leicht erwärmen und mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laurenz Schmid

Lachstatar mit Avocado-Wasabicreme, Pumpernickel-Brösel und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

400 g Lachsfilet, ohne Haut
 ½ Salatgurke
 5 cm frischer Meerrettich
 2 Schalotten
 2 Limetten
 100 g Schmand
 2 EL weißer Balsamico
 1 EL Olivenöl
 4 Zweige Dill
 1 Bund Schnittlauch
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet waschen, trockentupfen und ganz fein schneiden. Dill und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotten abziehen und fein schneiden. Limetten waschen, trockentupfen und ca. zwei Esslöffel Schale abreiben. Dann Limetten halbieren, auspressen und ca. zwei Esslöffel Saft auffangen. Gurke schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben. Lachs, Dill, Schnittlauch, Limettensaft- und abrieb, Gurkenwürfel, Schmand, Balsamico, Öl, Meerrettich, Salz, etwas Fleur de Sel und Pfeffer verrühren.

Für die Creme:

2 reife Avocados
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette
 1 EL Wasabipaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocados halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch der Avocados klein schneiden und mit Wasabipaste, Knoblauch und Limettensaft in einem Multizerkleinerer cremig mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zwei Löffeln Nocken aus der Creme formen.

Für die Pumpernickel-Brösel:

2 Scheiben Pumpernickel
 30 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Pumpernickel zerbröseln und in einer Pfanne mit Butter anrösten. Salzen.

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Parmesan reiben und kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Parmesan-Kreis 5 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für die Garnitur:

5 Veilchen
 5 Blättchen Blutampfer
 5 Kapuzinerkresseblüten

Lachstatar mit Veilchen, Blutampfer und Kapuzinerkresseblüten dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Meier

Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Halloumi, Tomaten-Avocado-Salat, Chimichurri und geröstetem Weißbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln
2 rote Zwiebeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Würfel schneiden. Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen bis die Süßkartoffeln weich sind.

Für den Halloumi:

2 EL Sesamsaat
250 g Halloumi
20 ml Kokosöl
20 ml Agavendicksaft

Halloumi würfeln und in einer Pfanne mit etwas Kokosöl goldbraun anbraten, dann mit Agavendicksaft ablöschen. Sesam in einer zweiten Pfanne leicht rösten, zum Halloumi geben und schwenken.

Für den Tomaten-Avocado-Salat:

2 Rispentomaten
1 Avocado
½ Bund glatte Petersilie

Tomaten waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen. In kleine Würfel schneiden. Alles leicht vermengen.

Für die Chimichurri:

1 rote Chilischote
4 Knoblauchzehen
1 Zitrone
10 cm Ingwer
50 ml Kokosöl
100 ml Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
1 TL Kumin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Ingwer waschen und schälen, beides fein hacken und anschließend in einer Pfanne mit Kokosöl leicht anbraten. Chilischote der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch, Ingwer, Chili und Petersilie in eine kleine Schüssel geben und mit Kumin würzen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Chimichurri mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das geröstete Weißbrot:

100 g Baguette
50 ml Olivenöl
Rosensalz, zum Würzen

Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl in einer Pfanne rösten und mit Rosensalz leicht würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 07. Juli 2020** ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



**Asiatisches Lachstatar mit Gurkenschlangen und
 Streichholzkartoffeln**

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

- 100 g Lachsfilet, ohne Haut
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 5 cm Ingwer
- 1 EL Austernsauce
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 2 Zweige Koriander
- Salz, aus der Mühle

Das Lachsfilet waschen trockentupfen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls feinst würfeln. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Ingwer fein reiben. Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Lachs mit Schalotte, Knoblauch, Ingwer sowie Sesamöl, Austernsauce, Limettensaft und -abrieb anmachen. Mit Salz abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Tatar mit gehacktem Koriander fertigstellen.

Für die Gurken:

- 1 Salatgurke
- 2 EL Sweet Chili Sauce
- 1 TL Wasabipaste
- 2 Kafir Limettenblätter
- Gerösteter Koriander, aus der Mühle
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Gurke schälen. Dann immer weiter mit einem handelsüblichen Schäler schälen, bis zum Kerngehäuse. Es entstehen schlangenförmige Streifen. Diese Streifen leicht salzen, schwitzen lassen und anschließend leicht ausdrücken. Mit Sweet Chili Sauce, Wasabi und Kafir Limettenblättern marinieren und mit geröstetem Koriander und Zucker abschmecken.

Für die Kartoffeln:

- 1 große Kartoffel
- Fett, zum Ausbacken
- Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen, in Streichholz große Streifen schneiden und in heißem Fett goldgelb ausbacken. Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Erst kurz vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.