

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 04. August 2020 ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Lily Meier

**Riesengarnelen mit Karotten-Passionsfrucht-Püree,
 gegrilltem Babymais, Perlzwiebeln und gerösteten
 Macadamianüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:
 3 küchenfertige Riesengarnelen
 50 g Butter
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. In Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben und nochmal durchschwenken.

**Für das Karotten-Passionsfrucht-
 Püree:**
 4 Karotten
 1 Passionsfrucht
 2 cm Ingwer
 150 ml weiche Butter
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten in kochendem Wasser weichkochen. Das Fruchtmark der Passionsfrucht aus den Schalenhälften schaben. Eine Hälfte mit den Karotten in einem hohen Becher geben. Etwas fein geriebenen Ingwer hinzufügen und pürieren. Die andere Hälfte der Passionsfrucht zum Garnieren verwenden. Butter zum Schluss ins Püree einrühren, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Macadamianüsse:
 50 g Macadamianüsse

Macadamianüsse kleinhacken und in der Pfanne anrösten.

**Für den Babymais und die
 Perlzwiebeln:**
 6 Babymais aus dem Glas
 50 g eingelegte Perlzwiebeln aus dem
 Glas
 1 EL brauner Zucker
 1 Zweig Koriander, für die Garnitur

Perlzwiebeln und Babymais in einer Pfanne in Butter goldbraun rösten und leicht mit Zucker karamellisieren.
 Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Helga Schneider

Thunfisch-Tatar mit Bulgursalat und Wasabi-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

- 350 g Thunfischfilet ohne Haut
- 1 Limette
- 1 kleine rote Peperoni
- 2 Zweige Koriander
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL geröstete helle Sesamsamen
- 1 TL geröstete dunkle Sesamsamen
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Mildes Chilipulver, zum Würzen
- 2 EL Olivenöl

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in 6 bis 8 mm große Würfel schneiden. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Thunfisch mit Olivenöl vermischen und Fischsauce, etwas Limettenabrieb, Senf, Chilipulver, Sesamsamen und Sesamöl unterrühren.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter das Tatar heben und mit etwas Limettensaft abschmecken.

Peperoni klein hacken und zum Garnieren über das Thunfisch-Tatar streuen.

Für den Wasabi-Joghurt:

- 120 g Joghurt
- 1 TL Frischkäse
- 100 g saure Sahne
- 1 Limette
- 1 TL Wasabipaste
- 1 Zweig Koriander
- 1 EL Sesamöl
- Chilisalz, zum Würzen

Joghurt mit Frischkäse, saure Sahne, Wasabipaste und Sesamöl verrühren. Limette auspressen und 1 TL Saft hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Chilisalz abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren.

Für den Bulgursalat:

- 250 g feiner Bulgur
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 100 ml Hühnerfond
- 2 Zweige Minze
- 1 Zweig Koriander
- 1 TL Arganöl
- 1 EL Olivenöl
- Mildes Chilipulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur in einem kleinen Topf mit Hühnerfond aufkochen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Die Gurke schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen der Gurke abschneiden. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter den fertigen Bulgur geben. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale ebenfalls abreiben. Bulgursalat mit einem Teelöffel Zitronensaft und einer Messerspitze Zitronen- und Orangenabrieb sowie Arganöl und Olivenöl abschmecken. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Gedschold

Lamm-Hackbällchen mit Zitronen-Vinaigrette, Hummus, Tomaten-Gurken-Salat und Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Hummus:

- 1 Dose Kichererbsen mit Saft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 120 g Tahinipaste
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Die Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb abgießen, dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen. Ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Erstmal zur Seite stellen.

Den Saft einer Zitrone auspressen, die Knoblauchzehen abziehen. Zitronensaft und Knoblauch zusammen mit einem halben TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.

Im zweiten Schritt Tahini in den Mixer hinzugeben und erneut durchmixen. Langsam 100 ml eiskaltes Wasser und 50 ml Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle fluffige Masse entstehen.

Im letzten Schritt die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und ½ TL Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten weitermixen bis eine cremige Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz und übrigem Zitronensaft abschmecken.

Für die Zitronen-Vinaigrette:

- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Zweige Koriander
- 2 EL Weißweinessig

Unmittelbar bevor das Fleisch gebraten wird, die Zutaten für die Zitronen-Vinaigrette in einer kleinen Schüssel verrühren. Dafür Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Zitrone auspressen und 4 EL Saft auffangen. Knoblauchzehen abziehen und ausdrücken. Alles mit dem Weißweinessig in den Multizerkleinerer geben und fein mixen. Beim Anrichten über die Lammhäkchen geben.

Für die Lamm-Hackbällchen:

- 300 g Lammhack aus dem Lammnacken
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 Zweig Koriander
- 1 Zweig Minze
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Butter
- 1 Muskatnuss
- ½ TL Zimt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Piment
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL gemahlener weißer Pfeffer
- Salz, aus der Mühle
- 1 TL Olivenöl

Lammhack mit Weißweinessig, Muskatnuss, Zimt, Oregano, Piment, schwarzem Pfeffer, weißem Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen. Petersilie, Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und jeweils einen Esslöffel hacken. Die Kräuter in die Fleischmasse geben und 15 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Danach die Fleischmasse aus dem Kühlschrank nehmen und daraus kleine Bällchen formen. Eine große Pfanne mit Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Fleischbällchen portionsweise darin 2 Minuten braten. Das Fleisch sollte in der Mitte leicht rosa sein. Die Pinienkerne in der Pfanne rösten und als Deko verwenden.

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

- 2 Minigurken
- 3 Tomaten

Für den Salat das Gemüse kleinschneiden. Dafür die Minigurken und Tomaten waschen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Minze und

1 Spitzpaprika Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und fein ausdrücken. Alles miteinander vermengen. Zitrone auspressen und den Salat mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Radieschen
½ Bund Minze
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pfannenbrot: Butter in einer heißen Pfanne schmelzen. Dinkelmehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, geschmolzene Butter und 1 EL Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig in 4 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen.

300 g Dinkelmehl
160 ml Milch
1 TL Backpulver
50 ml weiche Butter
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Zucker
1 TL Salz
2 EL Speiseöl
Mehl, für die Arbeitsfläche

Eine Pfanne mit dem übrigen Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten circa 2 Minuten backen. Etwas Kreuzkümmel darüber streuen.

Hummus auf Tellern verteilen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Lammällchen in die Vertiefung füllen und mit den übrigen Kichererbsen bestreuen. Mit der Zitronen-Vinaigrette überziehen und mit den Pinienkernen bestreuen. Zusammen mit dem Tomaten-Gurken-Salat-Salat und dem Pfannenbrot servieren.



Lioba Stalter-Murda

Blätterteig-Tarte mit Jakobsmuscheln, Tomaten-Zucchini-Gemüse, Wildkräutersalat und Pastis-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Blätterteig-Tarte:

2 Blätterteig-Platten
500 g Erbsen, zum Blindbacken

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blätterteig auslegen und in ca. 7x7 cm große Quadrate schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit den Erbsen beschweren. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten Blindbacken.

Für das Gemüse:

1 Zucchini
2 reife Fleischtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, der Länge nach dünn aufschneiden und in einer Grillpfanne von beiden Seiten anrösten. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tomatenwürfel in einer Pfanne mit Knoblauch und Thymian bis zu einem festen Sugo einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstete Zucchini und Tomatensugo auf die erste, gebackene Blätterteigplatte geben. Mit der zweiten Blätterteigplatte belegen.

Für die Jakobsmuscheln:

150 g ausgelöste Jakobsmuscheln
1 Zitrone
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuschelscheiben kurz von beiden Seiten darin anbraten. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Jakobsmuschelscheiben mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abschmecken und auf der zweiten, gebackenen Blätterteigplatte fächerartig anordnen.

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräutersalat
3 EL Himbeeressig
2 TL mittelscharfer Senf
3 Halme Schnittlauch
5 essbare Blüten
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Himbeeressig, Senf und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Wildkräutersalat mit dem Dressing und Schnittlauch vermengen und mit essbaren Blüten garnieren.

Für den Pastis-Schaum:

10 ml Pastis
50 ml Sahne
50 ml Milch
2 TL Lecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastis, Sahne und Milch in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lecithin einrühren, dann mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mattan Shelomo

Shakhshuka mit gegrillter Aubergine, geröstetem Knoblauch-Baguette und Tahin-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Shakhshuka:

- 4 Eier
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 6 Kalamata Oliven ohne Kern
- 50 g cremiger Schafskäse
- 15 g Tomatenmark
- 10 ml Dattelsirup
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Olivenöl, zum Anbraten
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und grob klein schneiden. Bei mittlerer Hitze die Zwiebeln in Olivenöl glasig anschwitzen und die Tomaten danach hinzugeben. Die Pfanne zudecken und die Tomaten und Zwiebeln für 5 Minuten bei hoher Hitze braten.

Knoblauch abziehen und auspressen. Knoblauch, Tomatenmark, halbierte Oliven, Dattelsirup, Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne hinzugeben und 5 Minuten mitkochen lassen.

Mit dem Kochlöffel Mulden in den entstandenen Tomatensud formen und jeweils ein rohes Ei in eine Mulde geben. Den Schafskäse in Würfeln schneiden und mit in den tomatigen Sud geben. Alles so lange köcheln lassen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch weich ist. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Shakhshuka mit der Petersilie bestreuen. Etwas Zitronensaft auspressen und über das Gericht träufeln.

Für das Knoblauch-Baguette:

- ½ Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl rösten. Knoblauchzehe abziehen, auspressen und das warme Baguette damit einstreichen.

Für die gegrillte Aubergine:

- 1 Aubergine
- 10 g Pinienkerne
- 1 Prise Salz
- 10 ml Olivenöl

Den Ofen auf 100 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Aubergine halbieren, in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im Ofen bei Grillfunktion für 20 Minuten angrillen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über die Aubergine streuen.

Für den Tahin-Dip:

- 20 ml Tahinpaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe ausdrücken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und die Tahinpaste mit Zitronensaft, Knoblauch und 3 EL Wasser gut vermischen, mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.