

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Mai 2019 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Sabrina Gostomski

**Avocado-Süßkartoffel-Salat mit pochiertem Ei und
Parmesan-Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

300 g Süßkartoffeln
1 Avocado
1 ½ Frühlingszwiebeln
1 getrocknete Chilischote
½ TL Zimt
2 EL Essig
1,5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 3 cm dicke Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln wenden und ca. 20 Min braten. Mit Zimt bestäuben. Frühlingszwiebeln hinzugeben und ca. 1 Minute mit braten. Chilischote zerdrücken, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Ei:

2 Eier (Größe M)
2 TL Salz

Ca. zwei Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und Essig hinzufügen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen. Eier vorsichtig aufschlagen und langsam ins Wasser gleiten lassen. Topf vom Herd nehmen und die Eier ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan

Parmesan auf ein Backblech reiben und im Ofen knusprig backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

¼ Bund Schnittlauch
1,5 Zweige Zitronenmelisse
1 EL Ahornsirup
2 Limetten
1 Orange
100 ml Olivenöl
Grobes Meersalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch und Melisse abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Limetten und Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Saft mit Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Die Süßkartoffeln und die Frühlingszwiebeln mit den Avocadospalten anrichten. Das pochierte Ei aufsetzen und mit den Kräutern bestreuen. Mit Limetten-Öl und etwas grobem Meersalz garnieren.



Ronny Scheer

Gehackte Hühnerleber und Ei mit Zwiebeln und Kartoffel

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

200 g Hühnerleber
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Brötchen vom Vortag
2 Eier
200 g Butter
1 TL Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerleber von beiden Seiten in Butter in einer Pfanne braten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kleinhacken. Brötchen kleinschneiden und mit der Leber vermischen. Rote Zwiebel abziehen, in kleine Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mitrösten.

Für die Eier und Zwiebeln:

3 Eier (M)
1 weiße Zwiebel
2 Jungzwiebeln

Eier in einem Topf mit Wasser hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und zerdrücken. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden.

Für die Kartoffel:

1 große mehligkochende Kartoffel

Kartoffel waschen und mit Schale in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Abgießen und in Scheiben schneiden. Kartoffel zerstampfen.

Für die Mayonnaise:

2 Eier
1-2 EL mittelscharfer Senf
50 ml Weißweinessig
150 ml Sonnenblumenöl

Eier, Senf, Essig und Sonnenblumenöl in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab langsam zu einer Mayonnaise verrühren. Kartoffeln, Eier und weiße Zwiebeln mit der Mayonnaise vermengen. Jungzwiebel dazureichen.

Für die Garnitur:

1 Bund Radieschen
6 Cherrytomaten
1 Frühlingszwiebel
1 süßes Brötchen

Radieschen und Tomaten waschen, trockentupfen und feinschneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Süßes Brötchen aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vanessa Schätzle

Kleine Frühlingspasta mit Spargel und Bärlauch-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß
50 g Mehl
1 TL Olivenöl
1 TL Salz

Den Hartweizengrieß mit 70 ml Wasser, Olivenöl und Salz mindestens fünf Minuten miteinander verkneten. Abgedeckt 10 Minuten beiseite stellen. Teig nochmal durchkneten, und in vier Teile teilen.

Anschließend durch die Nudelmaschine geben, immer mal wieder bemehlen. Bandnudeln mit der Nudelmaschine schneiden lassen und anschließend zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben.

Für das Gemüse:

250 g grüner Spargel
250 g Kirschtomaten
2 EL Kürbiskerne
1 Zitrone
1 Zweig Basilikum
250 ml Gemüfefond
1 EL Neutrales Öl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und bei Seite stellen.

Die Enden des grünen Spargels abschneiden (ca. 2-3 cm je nach Holzigkeit) und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Kirschtomaten auf ein Blech geben und mit dem Bunsenbrenner abflämmen, anschließend häuten und halbieren.

Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen und auffangen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Spargel in der Pfanne in Öl anbraten, salzen, mit 1 EL Zitronensaft und Gemüfefond ablöschen. Drei Minuten garen.

Kirschtomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb würzen.

Für das Pesto:

250 g grüner Spargel
1 Bund Bärlauch
1 Zitrone
2 EL Pinienkerne
50 g Parmesan
100 ml Olivenöl
Eiswasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Enden des grünen Spargels abschneiden (ca. 2-3 cm je nach Holzigkeit) und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser geben. Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Bärlauch und Zitrone abbrausen. Bärlauch trockenwedeln und grob hacken. Zitronenschale abreiben. Parmesan grob reiben.

Spargel, Bärlauch, Zitronenverbene, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl in einen Mixer geben und ggf. noch etwas Öl dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

3 Radieschen
Essig
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen waschen, trockentupfen und hobeln. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kerstin Döring

Krosser Zander mit Erbsen-Kräuter-Süppchen und knusprigen Kartoffel-Scheiben

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 180 g (mit Haut)
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderstücke salzen und Pfeffer, die Haut einschneiden.

In Öl auf der Hautseite 2-3 Minuten kross anbraten. Dann den Fisch wenden und die Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen. Dort den Fisch nachziehen lassen.

Für den Erbsen-Kräuter-Süppchen:

400 g grüne TK Erbsen
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
200 ml Sahne
100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
1 Bund gemischte Kräuter
25 g Butter
1 Zitrone
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufstellen. Leicht salzen und Erbsen darin weich kochen. Anschließend abseihen und kurz kalt abschrecken.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einem kleinen Topf Butter schmelzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsefond angießen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zitrone abbrausen, trockentupfen und Schale abreiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Dazugeben. Mit Chili, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein Sieb streichen und kurz vor dem anrichten mit dem Pürierstab noch einmal schaumig aufmixen.

Für die Kartoffel-Scheiben:

3 kleine festkochende Kartoffeln
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Öl aufsetzen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Scheiben im Öl knusprig raus frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

Für die Garnitur:

Sprossen
1 Frühlingszwiebel
Salzflocken

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das Gericht damit garnieren. Sprossen und Salz über dem Fisch verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nam Chu

Vietnamesische Sommerrollen mit dreierlei Dip (Mango-Chili, Kräuter und Cashew)

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

200 g kleine Garnelen (küchenfertig)
200 g Bun-Reisnudeln
1 Salatgurke
1 Karotte
½ Eisbergsalat
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und trockenschleudern. In kleine Streifen schneiden. Gurke und Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser kochen.

Für den Mango-Chili-Dip:

½ reife Mango
1 Zwiebel
2 rote Chilischoten
2 Zweige Dill
2 Zweige Minze
½ Zitrone (Saft)
60 ml Himbeeressig
Neutrales Öl, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken

Zwiebel abziehen. Zwiebel und Chili kleinschneiden und in Öl anschwitzen. Mango schälen und kleinschneiden. Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und dazu geben. Mit Zucker würzen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Etwas Wasser und Zitronensaft mit Mango, Zwiebel, Chili, Himbeeressig, Zucker, Dill und Minze in einem Mixer pürieren.

Für den Kräuterdip:

1 Knoblauchzehe
2 Zweige Dill
2 Zweige Minze
2 Zweige glatte Petersilie
½ Zitrone (Saft)
3 EL Fischsauce
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, zerdrücken und kleinschneiden. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Fischsauce und Pfeffer in Schüssel geben und verrühren. Knoblauch dazugeben.

Dill, Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Unterheben.

Für den Cashew-Dip:

50 g Cashewkerne
½ Zitrone (Saft)
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen und Saft in einen Mixer geben. Cashewkerne, etwas Wasser, Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben und gut mixen.

Für die Rollen:

6 Blatt Reispapier

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Reispapier kurz hineingeben. Füllung mit einem Löffel portionieren und mit Balsamico-Sirup beträufeln. Fest einrollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.