

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Februar 2018** ▪  
**Vorspeisen mit Alexander Kumptner**



**Marcel Wessels**

**Lachstatar mit Kartoffel-Linsen-Rösti und Mango-Rucola-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lachstatar:** Den Lachs und die Sardellen sehr fein würfeln und in einer Schale mit Crème fraîche vermengen. Zitronen- und Limettenabrieb hinzufügen. 200 g Lachsfilet (ohne Haut)  
 10 Sardellen  
 1 Zitrone (Saft & Abrieb)  
 1 Limette (Saft & Abrieb)  
 1 EL Crème fraîche  
 3 Stiele Dill  
 ½ Bund Schnittlauch  
 1 TL Cayennepfeffer  
 Salz, aus der Mühle

Zitrone und Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Dill und Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Die Spitzen des Dills abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Dill und Schnittlauch zum Tatar geben und mit Salz, Cayennepfeffer und jeweils 1 EL Zitronen- und Limettensaft abschmecken.

**Für den Rösti:** Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser 8-10 Minuten weich garen. In einem Sieb abgießen. Zwiebel abziehen. Kartoffeln schälen und mit der 50 g rote Linsen  
 300 g festkochende  
 Kartoffeln  
 1 Zwiebel  
 3 Stiele Dill  
 1 TL Muskatgewürz  
 3 EL Butterschmalz  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel fein reiben. Kartoffel-Masse mit ½ TL Salz würzen, in ein Sieb geben, 10 Minuten ziehen lassen und den Saft dabei auffangen. Linsen unter die Kartoffel-Masse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffelsaft vorsichtig abgießen, die abgesetzte Stärke zur Kartoffel-Masse geben und untermischen. Schmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Rösti je 1 EL Kartoffel-Masse in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Auf beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dillspitzen von den Stielen zupfen und damit die fertigen Rösti garnieren.

**Für den Mango-Rucola-Salat:** Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein schneiden und in Stücke schneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Stein schneiden und 1 reife Mango  
 300 g Rucola  
 1 Granatapfel  
 ½ Schalotte  
 ½ Limette (Saft)  
 ½ Zitrone (Saft)  
 4 EL Olivenöl  
 100 g Zucker  
 50 ml Wasser  
 Salz, aus der Mühle

in ein hohes Gefäß geben. Limette und Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und Wasser zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Rucola waschen, trocken schleudern und auf eine Platte geben. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Mango in einer Pfanne mit dem Zucker karamellisieren. Mango und Granatapfel auf der Rauke verteilen. Mango-Dressing darüber geben. Schalotten abziehen, in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

**Für die Garnitur:** Lachstatar mit Kartoffel-Linsen-Rösti und Mango-Rucola-Salat auf Tellern anrichten, mit Dill, Kresse und Blumen garnieren und servieren.  
 1 Kästchen rote Kresse  
 3 Essbare Blumen



Lisa Krämer

## Apfelwein-Cremesuppe mit Rosmarin-Hähnchen und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

- Für die Suppe:** Zwiebel und Knoblauch abziehen. Apfel schälen. Zwiebel, Knoblauch und Apfel würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten. Mit Apfelwein, Apfelsaft, Gemüfefond, Fleischfond ablöschen, Stärke hinzufügen und kochen lassen. Suppe pürieren. Sahne hinzufügen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 1 Apfel
  - 1 Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - 300 ml Apfelsaft
  - 300 ml Apfelwein
  - 100 ml Gemüfefond
  - 100 ml Fleischfond
  - 100 g Stärke
  - 300 ml Sahne
  - 1 TL Honig
  - Neutrales Öl, zum Braten
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Hähnchen:** Hähnchen würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und die Nadeln abziehen. Öl, Rosmarin, Honig, Chili, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Fleisch in der Marinade wenden und auf die Spieße stecken. In einer Pfanne mit Öl knusprig anbraten.
- 2 Hähnchenbrüste à 180 g
  - 1 Bund Rosmarin
  - 5 EL Olivenöl
  - 1 TL Honig
  - Chiliflocken, aus der Mühle
  - Salz, aus der Mühle
- Für die Croûtons:** Brötchen würfeln. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Beides in einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Salz bestreuen.
- 1 Körnerbrötchen
  - 2 Zehen Knoblauch
  - 150 g Butter
  - 1 Prise Meersalz

Apfelwein-Cremesuppe mit Rosmarin-Hähnchen und Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.



**Michael Westphal**

## **Indische Hack-Linsen-Röllchen in Tomaten-Kokosmilch mit selbstgebackenen Sesambrötchen und Joghurt-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Hack-Linsen-Röllchen:** Die Linsen in einem Sieb abspülen. Anschließend in einem Topf mit 250 ml kochendem Wasser für 6 Minuten garen. Die Tomaten abbrausen, kleinschneiden, Strunk entfernen und mit der Kokosmilch und Sahne in einer Schüssel pürieren und mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Das Rinderhack mit Kreuzkümmel, 1 TL Salz, Knoblauch und den Linsen verkneten. Aus der Hackfleischmasse 6 Röllchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackröllchen darin rundherum für 5 Minuten anbraten. Die pürierte Sauce dazu gießen und für 5 Minuten köcheln lassen.

200 g Rinderhack  
50 g gelbe Linsen  
6 Tomaten  
1 Zehe Knoblauch  
400 g ungesüßte Kokosmilch  
200 ml Sahne  
Olivenöl, zum Braten  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlene Chili  
2 EL Curry  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Sesambrötchen:** Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Ei, Sonnenblumenöl, Magerquark und 40 ml Milch in einer Schüssel verrühren. Aus dem Teig 3 Brötchen formen und auf der Oberseite kreuzförmig einschneiden. Mit 10 ml Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Brötchen für 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

170 g Mehl  
10 g Backpulver  
20 g Schwarzer Sesam  
1 Ei  
75 g Magerquark  
50 ml Milch  
30 ml Sonnenblumenöl  
½ TL Zucker  
1 TL Salz

**Für den Joghurt-Dip:** Gurke abbrausen, trocken tupfen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. In sehr feine Streifen schneiden. Minze und Koriander abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Joghurt mit Gurkenstreifen, Minze, Korianderblättchen, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

½ Gurke  
200 g Naturjoghurt (3,5 %)  
2 Zweige Minze  
2 Zweige Koriander  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Die Frühlingszwiebel waschen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in Scheiben schneiden. Die fertigen Hack-Linsen-Röllchen mit Jogurt und Frühlingszwiebeln garnieren.

1 Frühlingszwiebel  
4 TL Griechischer Joghurt

Indische Hack-Linsen-Röllchen in Tomaten-Kokosmilch mit selbstgebackenen Sesambrötchen und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



**Veronika Spät**

## **Hühnerleber in Granatapfel-Sirup mit selbstgebackenem Fladenbrot und Joghurt-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für die Hühnerleber:** Öl in einer Pfanne erhitzen und Leber darin von beiden Seiten ca. 7 Minuten anbraten. Danach rausnehmen und ruhen lassen.
- 250 g Hühnerleber  
 ½ Granatapfel  
 3 Zehen Knoblauch  
 5 cm Ingwer  
 4 EL Molasses (Granatapfelsirup)  
 ½ TL Puderzucker  
 3 Stängel Koriander  
 Butter, zum Braten  
 Olivenöl, zum Braten  
 1 TL Zimt  
 1 TL Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Butter in eine weitere Pfanne geben und aufschäumen lassen. Knoblauch abziehen und dazugeben. Ca. eine Minute köcheln. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Granatapfelsirup und Ingwer hinzugeben. Leber und Granatapfelkerne dazugeben.
- Koriander abbrausen, trocken wedeln, feinhacken. Mit Salz, Pfeffer, Puderzucker, Zimt, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.
- Für das Fladenbrot:** Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Joghurt, Öl und so viel Wasser hinzufügen, bis ein gut formbarer, elastischer Teig entsteht.
- 260 g Mehl  
 3 TL Backpulver  
 125 g Vollfett Joghurt  
 Neutrales Öl  
 1 EL Kreuzkümmelsamen  
 Salz, aus der Mühle
- Den Kreuzkümmel auf den Fladen verteilen und festdrücken. Den Teig-Fladen über eine umgedrehte Schüssel formen und im Ofen für ca. 10 Minuten backen. Von der Schüssel lösen und weitere 10 Minuten durchbacken lassen.
- Für den Dip:** Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt, 1 EL Zitronensaft, Tahini, Buttermilch, Kreuzkümmel und Olivenöl vermengen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 250 g Vollfett Joghurt  
 1 Zitrone  
 1 EL feine Tahini  
 100 ml Buttermilch  
 1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hühnerleber in Granatapfel-Sirup mit selbstgebackenem Fladenbrot und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Joshua Lommes

## Zucchini-Wasabi-Suppe mit Bresaola, Rote-Beete-Sprossen und Kräuterbrot

Zutaten für zwei Personen

**Für die Zucchini-Wasabi-Suppe:** Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, von den Enden befreien und in gleich große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Gemüfefond erwärmen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze für eine Minute andünsten. Zucchini und Kartoffeln hinzugeben und erneut für eine Minute braten. Mit Fond und Weißwein ablöschen und für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Wasabipaste abschmecken.

1 Zucchini  
1 Kartoffel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 ml Sahne  
10 g Wasabipaste  
500 ml Gemüfefond  
100 ml Weißwein  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Die Bresaolascheiben in feine Streifen schneiden. Die Rote-Beete-Sprossen waschen und abtropfen lassen. Den Fond in einem Topf aufkochen. Milch und Wasabipaste dazugeben. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Wasabi-Suppe mit Schinkenstreifen, Rote-Beete-Sprossen und Wasabi-Schaum garnieren.

4 Scheiben Bresaola  
20 g Rote Beete Sprossen  
100 ml Milch  
150 ml Gemüfefond  
½ TL Wasabipaste  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Kräuterbrot:** Ciabatta kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl rösten. Die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Ciabatta  
Getrocknete italienische Kräuter  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini-Wasabi-Suppe mit Bresaola, Rote-Beete-Sprossen und Kräuterbrot auf Tellern anrichten und servieren.