

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. September 2018** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Sven Vierling

Krabbencocktail im Parmesankörbchen & Avocado-Lachs-Tatar & Räucherforellenmousse

Zutaten für zwei Personen

Für den Krabbencocktail im Parmesankörbchen:

200 g Nordseekrabben, küchenfertig
 ½ Schalotte
 ¼ Salatgurke
 ½ Zitrone
 2 Bund Dill
 200 g Parmesan
 2 EL Crème fraîche
 1 EL Magerquark
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Krabbencocktail Gurke und Schalotte schälen und würfeln. Dill fein hacken. Das Ganze mit den Krabben, Quark und Crème fraîche vermengen. Saft einer halben Zitrone auspressen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
 Für das Parmesankörbchen Parmesan reiben und ohne Fett in kreisrunder Form in einer Pfanne ohne Öl erhitzen bis er geschmolzen ist. Kurz in der Pfanne abkühlen lassen und auf einer kleinen Schüssel ausbreiten. Im Kühlschrank auskühlen lassen und vorsichtig ablösen.

Für das Avocado-Lachs-Tatar:

100 g Lachsfilet ohne Haut, in Sushiqualität
 1 Avocado
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 1 Chilischote
 ½ Limette
 ¼ Bund Koriander
 1 EL Olivenöl

Avocado schälen, Kern auslösen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und die Hälfte fein schneiden. Die halbe Limette auspressen. Lachs in kleine Würfel schneiden und den Koriander hacken. Mit Avocado, Chili, Frühlingszwiebel, Koriander, Olivenöl und Limettensaft alles vermengen. Im Kühlschrank kaltstellen und im Serviering anrichten.

Für die Räucherforellenmousse:

1 geräuchertes Forellenfilet
 2 EL Crème fraîche
 ¼ Salatgurke
 1 Bund Dill
 ½ Zitrone
 1 Scheibe Pumpernickel
 1,5 EL Olivenöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Die Filets der Forelle zerkleinern. Die Salatgurke schälen, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Die halbe Zitrone auspressen und den Dill fein hacken. Jetzt alle Zutaten vermengen, Crème fraîche dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse bis zum Anrichten im Kühlschrank kühlen, damit die Mousse anziehen kann.
 Die Pumpernickelscheiben kreisrund ausstechen und in Olivenöl in der Pfanne anrösten. Forellenmousse zu Nocken formen und auf dem Pumpernickel drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katrin Bruns

Falafel mit Tabouleh und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

- Für die Falafel:** Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen.
 250 g Kichererbsen, aus der Dose Zwiebel und Knoblauch abziehen und etwas zerkleinern.
 1 Knoblauchzehe Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zusammen pürieren,
 1 Zwiebel bis eine Paste entsteht.
 2 Stängel Petersilie Paste mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und
 9 EL Mehl nochmals pürieren.
 1 TL Backpulver Paste in eine Schüssel geben, löffelweise Mehl hinzugeben und mit einer
 1 TL Kreuzkümmel Gabel gut untermischen. Falls der Teig noch nicht fest genug ist, noch
 1 TL gemahlener Koriander etwas Mehl hinzugeben. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles
 ½ TL gemahlener Kurkuma glatt ist. Ist der Teig noch zu matschig, einfach noch etwas Mehl
 1 Liter Öl, zum Frittieren hinzugeben.
 Salz, aus der Mühle Jeweils einen Esslöffel Teig mit den Fingerspitzen zu kleinen Bällchen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle formen. Die Bällchen in einer Fritteuse in heißem Öl etwa 2-4 Minuten
 frittieren, bis sie richtig schön braun und knusprig sind.
 Die fertigen Bällchen auf einem Küchenpapier zwischenlagern, damit sie
 nicht ganz so fettig sind.
- Für das Tabouleh:** Salzwasser aufsetzen. Bulgur hineingeben und köcheln lassen,
 120 g Bulgur Temperatur herunter schalten und im zugedeckten Topf ausquellen lassen.
 1 grüne Paprika Paprikaschote halbieren, vom Kerngehäuse entfernen und würfeln. Gurke
 1 kleine Salatgurke ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, von der äußeren Schale
 1 Frühlingszwiebel und Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren,
 100 g Cocktailtomaten auspressen und den Saft auffangen. Cocktailtomaten halbieren und mit
 ½ Zitrone dem kleingeschnittenen Gemüse und dem Bulgur vermengen. Minze und
 ¼ Bund Minze Petersilie abbrausen und trockenwedeln. 1 Zweig Minze beiseitelegen.
 ½ Bund glatte Petersilie Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken. Zusammen mit Öl und 4
 1 Prise Paprikapulver TL Zitronensaft unter den Bulgursalat rühren und kräftig mit Salz, Pfeffer,
 1 Prise Kreuzkümmel Paprika- und Kreuzkümmel würzen. Bulgursalat für 15 Minuten ziehen
 2 TL Rapsöl lassen. Zum Anrichten Tabouleh mit Minze garnieren.
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
- Für den Joghurt-Minz-Dip:** Halbe Knoblauchzehe klein hacken. 8 Minzblätter abzupfen, klein hacken.
 125 g Naturjoghurt, 3,5 % Alles mit dem Joghurt vermengen. Eine halbe Zitrone auspressen. Joghurt
 ½ Zitrone mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
 1 Knoblauchzehe
 4 Stängel Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robert Nieland

Poke-Türmchen: Mariniertes Lachs mit Mango-Gurken-Salat und Sushi-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Sushi-Reis: Reis durchspülen und abtropfen lassen. In einen Topf geben. 250 ml Wasser hinzufügen. Den Topf bedecken und den Reis bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Auf niedrige Stufe reduzieren und 12-13 Minuten lang kochen. Von der Hitze nehmen und den Reis 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Den Reis mit einem flachen Kochlöffel leicht auflockern, dabei darauf achten, dass die Reiskörner nicht zerdrückt werden. Nach und nach Sushi-Essig hinzufügen.

Für die Gurken-Mango-Schicht: Die Gurke schälen, entkernen und würfeln. Mango schälen, vom Kern lösen und das Fruchtfleisch würfeln. Koriander abbrausen, Blätter abzupfen und 2 TL hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. 1 TL Zitronensaft auspressen.
 1 Gurke
 1 Mango
 1 Stängel Koriander
 1 Frühlingszwiebel
 ½ Zitrone
 ½ TL Salz
 Cayennepfeffer, aus der Mühle

Für die Lachs-Schicht: Lachs abspülen und mit einem Papiertuch abtrocknen. In 1 cm kleine Würfel schneiden. Schnittlauch fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. In einer mittelgroßen Schüssel den Lachs mit 1 EL Schnittlauch, ¼ TL Ingwer, Sesamöl, Sriracha-Sauce, Sojasauce, Furikake, Salz und ½ TL Zitronenabrieb mischen.
 250 g Lachs in Sushiqualität
 1 Stängel Schnittlauch
 3 cm Ingwer
 ¼ TL Sesamöl
 ½ TL Sriracha-Sauce
 ½ TL Sojasauce
 1 EL Furikake
 ½ Zitrone
 ½ TL Salz

Für die Garnitur: Die japanische Mayonnaise mit 1 EL Sriracha-Sauce in einer kleinen Schüssel mischen und in eine Quetschflasche geben.
 140 g Japanische Mayonnaise
 150 ml Sriracha-Sauce
 1 TL schwarze Sesamsamen
 2 essbare Blüten (gelb und violett)

Eine runde Ringform in die Mitte eines kleinen Tellers setzen. Den Reis, die Gurken-Mango-Mischung und den Lachs nacheinander in drei Schichten setzen. Jede Schicht leicht mit der Rückseite eines Löffels nach unten drücken, um drei gleichmäßige und kompakte Schichten zu schaffen. Zum Schluss erst die Form entfernen.
 Anschließend den Teller mit der Sauce in der Quetschflasche und der Sriracha-Sauce garnieren.
 Mit Sesamsamen bestreuen und mit Blumen verzieren.
 Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie Monchaux

Kabeljau mit Kokos-Sud und Korianderöl auf Kartoffel-Grapefruit-Bett

Zutaten für zwei Personen

- Für den Kabeljau:** Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Kabeljau waschen und trocken tupfen. In eine kleine Ofenform legen und mit Salz und Timut-Pfeffer würzen. Mit Butterflocken belegen und für 10 min in den Ofen schieben.
- 2 Kabeljaufilets, à 100 g, ohne Haut
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Timut-Pfeffer, zum Würzen
- Für den Kokos-Sud:** In einem Topf Olivenöl erwärmen. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein hacken und im Öl farblos anschwitzen. Ingwer schälen und 3-4 Scheiben mit Piment d'espelette hinzufügen. Kurz anbraten und anschließend mit Fischfond und Kokosmilch ablöschen. Halbe Limette auspressen.
- 200 ml Fischfond
200 ml Kokosmilch
1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Basilikum
½ Limette
3 cm Ingwer
½ TL Piment d'espelette
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Korianderöl:** In kochendes Wasser Korianderzweig für ca. 1 min kochen lassen und in Eiswasser abschrecken. Aus dem Wasser nehmen, in einem hohen Gefäß mit Traubenkernöl und eventuell 1-2 EL Wasser mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz abschmecken.
- 1 Bund Koriander
20 ml Traubenkernöl
Fleur de Sel, zum Abschmecken
- Für das Kartoffel-Grapefruit-Bett:** Kartoffeln in Salzwasser für ca. 20 min abkochen. In der Zeit Grapefruit filetieren. Wenn die Kartoffeln gar sind, kurz ausdampfen lassen und anschließend schälen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen, Butter hinzufügen und grob mit einer Gabel zerdrücken. Die Grapefruitfilets in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter die Kartoffeln unterheben. Anschließend Kartoffel-Grapefruit-Mischung als Bett anrichten, Fisch mit dem Kokos-Sud drauf geben und mit Korianderöl beträufeln.
- 4-6 kleine Kartoffeln (Moor-Sieglinde)
1 Grapefruit
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Kurz vor dem Servieren Kokoschips und Meersalz über den Kabeljau streuen.
- Kokoschips, zum Garnieren
1 Prise Meersalz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Wüster

Möhren-Ingwer-Suppe mit Kürbiskern-Blätterteig-Zopf

Zutaten für zwei Personen

- Für die Suppe:**
- 250 g Karotten wüfeln. Beides in Öl und einem EL Butter glasig andünsten.
 - 15 g Ingwer Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Staudensellerie der Länge nach aufschneiden und gut auswaschen. Die Karotten putzen und schälen. Die Hälfte des Staudensellerie und die Karotten in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Ingwer und einem weiteren Esslöffel Butter in die Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben, danach kurz andünsten.
 - 1 Stange Staudensellerie
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zwiebel
 - 1 Zitrone
 - 375 ml Gemüsefond Mit dem Gemüsefond ablöschen, mit Salz abschmecken und bei geschlossenem Deckel ca. zwölf Minuten köcheln lassen.
 - 1 EL Crème fraîche
 - 2 EL Kürbiskerne Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.
 - 1 EL Honig Die Zitrone halbieren und auspressen. Crème fraîche, Honig und die restliche Butter mit Zitronenzesten in die Suppe geben.
 - 3 EL Butter
 - 1 EL Pflanzenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Blätterteig-Zopf:**
- Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
 - 250 g Blätterteig Aus dem Blätterteig drei schmale Streifen schneiden und mit Kürbiskernöl einpinseln. Kürbiskerne in den Teig andrücken. Einen Zopf flechten und für 12 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.
 - 20 ml Kürbiskernöl
 - ½ TL Kürbiskerne
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.