

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Oktober 2018** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Christian Wemhoff

Cremig pochiertes Ei mit Traubensenf-Sauce, Spinat, Pilzen und Knoblauch-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für das pochierte Ei:

2 Eier
 150 g Blattspinat
 30 g Champignons
 30 g Austernpilze
 30 g Shiitake-Pilze
 30 g Pfifferlinge
 ¼ Knoblauchzehe
 1 Schalotte
 ½ EL Traubensenf
 1 ½ EL Crème fraîche
 3 EL Essig
 80 ml Gemüsefond
 80 g Sahne
 ¼ TL Stärke
 ¼ TL Rote-Bete-Pulver
 2 Zweige Thymian
 ½ EL Rapsöl
 25 g Butter
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abkühlen, abschütten und gut ausdrücken. Danach klein hacken und in heißer Butter mit Knoblauch-Würfel gut erwärmen. Sofort im Mixer mit Butter und Olivenöl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze mit einer Pilzbürste putzen, verlesen und gleichmäßig schneiden. Mit den Schalotten und Thymian in Rapsöl ca. 2 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, Crème fraîche zugeben, cremig einköcheln lassen und warmhalten.

Gemüsefond mit Sahne aufkochen und mit der Stärke abbinden. Senf und Rote-Bete-Pulver zugeben, Knoblauch-Butter einmischen, würzig abschmecken und warmhalten.

In einer Sauteuse Wasser mit dem Essig erhitzen, einen Strudel bilden, und die Eier nacheinander einzeln einfließen lassen. Das Eiweiß sollte das Eigelb vollständig umschließen. Pochierte Eier ausheben und warmhalten.

Für die Knoblauch-Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot
 3 Knoblauchzehen
 30 g Butter
 3 Zweige glatte Petersilie

Das Toastbrot von der Rinde befreien und in Croutons schneiden.

Knoblauch auspressen. Die Butter zusammen mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen, Croutons zugeben und anrösten. Auf Küchenpapier beiseitelegen.

Petersilie fein hacken.

In bauchigen Gläsern zuerst das heiße Spinatpüree verteilen, darüber die Crème-Pilze. Pochierte Eier auf die Pilze platzieren, mit aufgeschäumter Sauce so bedecken, dass das Ei noch zu erkennen ist. Mit einer Thymianblüte garnieren. Croutons auf einer kleinen Glasscheibe anrichten, mit der Petersilie bestreuen, beides nebeneinander auf einer Schiefertafel präsentieren.



Sonja van der Werff

Greetsieler Krabbencocktail "de luxe" mit pochiertem Wachtelei, Dill-Mayonnaise und Kartoffelrösti

Zutaten für zwei Personen

Für den Krabbencocktail:

300 g gepulte Nordseekrabben
1 Avocado
1 reife Mango
1 Limette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mango und Avocado mit Limettensaft und -abrieb marinieren und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Nordseekrabben werden separat gereicht.

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier
20 ml Essig
Salz, aus der Mühle

Die Wachteleier in einem kleinen Topf mit siedendem Essigwasser knapp 1 Minute pochieren und leicht salzen.

Für die Mayonnaise:

1 Bund Dill
200 ml Sonnenblumenöl
2 Eier, davon Eigelb
1 Limette, davon 1 TL Saft
1 TL mittelscharfer Senf
Salz, aus der Mühle

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Eier trennen und das Eigelb, Zitronensaft, Senf, Öl und Salz der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben und einen Pürierstab auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen, bis eine homogene Creme entstanden ist. Den Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den gehackten Dill unter die Mayonnaise heben.

Für den Rösti:

1 große Kartoffel
1 TL Kartoffelstärke
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffel waschen, schälen und auf einer Vierkantreibe fein reiben. Die Kartoffelstärke mit den Raspeln mischen. Kleine etwa ½ cm dicke Rösti in einer Pfanne mit reichlich Öl etwa 3 Minuten von jeder Seite ausbacken und leicht mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sarah Weinreis

Kürbiscreme-Suppe mit Hähnchenspieß und gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
400 ml Gemüfefond
100 g Sahne
1 EL Mehl
1 EL Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Butter in einem großen Topf aufschäumen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben, anbraten und mit Mehl bestäubt anschwitzen.

Fond und Sahne angießen, die Suppe aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe zum Schluss mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gerösteten Kürbiskerne:

300 g Kürbiskerne

Die Kürbiskerne in eine beschichtete Pfanne geben.

Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kürbiskerne unter Rühren etwa 3 Minuten rösten.

Für den Hähnchenspieß:

1 Hähnchenbrustfilet à 180 g
1 Zitrone
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
5 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle

Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Abrieb mit 1 EL Saft, Paprikapulver, Rosmarin und Olivenöl verrühren.

Das Hähnchenbrustfilet waagrecht halbieren. Die Hälften nochmals diagonal teilen und auf Spieße stecken. Das Fleisch rundum mit der Marinade bestreichen und etwa 15 Minuten marinieren.

Die Spieße bei starker Hitze etwa 5 Minuten in einer Grillpfanne grillen, dabei gelegentlich wenden und mit Marinade bestreichen. Die Spieße erst nach dem Grillen salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Detlev Repenning

Dreierlei von der Krabbe:

Salat mit Mango & Gekräutert im Kartoffelsüppchen & Rührei mit Vollkornschrot-Brot und Kopfsalat-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Krabben in Kartoffelsuppe:

- 30 g gepulte Nordseekrabben
- ½ Stange Lauch
- 2 Kartoffeln
- 50 g Sahne
- 40 ml trockener Sekt
- ¼ Bund Fenchelgrün
- 6 Halme Schnittlauch
- 6 Zweige glatte Petersilie
- 6 Zweige Kerbel
- 6 Zweige Dill
- 15 ml Arganöl
- Salz, aus der Mühle
- 2 Stangen Langer Pfeffer, zum Würzen

Den Lauch sorgfältig reinigen und in ½ cm breite Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, vierteln und mit Lauch in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Beides abgießen und zusammen mit etwas Wasser auffüllen; Sahne hinzugeben und fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb passieren.

Stangenpfeffer in einem Mörser stoßen und zusammen mit Salz unter die Suppe rühren und mit Wasser die Suppe zu feinsämiger Konsistenz abstimmen.

Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill und Fenchelgrün abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Krabben mit dem Arganöl benetzen und die gehackten Kräuter unterheben.

Den Sekt zur Suppe hinzufügen und kurz aufkochen.

Die Suppe mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. die Krabben in einer Schale zu der Suppe reichen und frisch auf die Suppe geben.

Für die Krabben mit Rührei:

- 30 g gepulte Nordseekrabben
- 4 Scheiben Vollkornschrotbrot
- 1 Stange Meerrettich à 2 cm
- 1 Schalotte
- 5 Kapern
- 1 Ei
- 6 Halme Schnittlauch
- 20 g gesalzene Butter
- Salz, aus der Mühle
- weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit gesalzener Butter glasig braten. Mit geriebenem Meerrettich und gehackten Kapern verrühren.

Das Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rührei vom Pfannenboden her stocken lassen, die Pfanne von der Herdplatte ziehen und das Ei mit einem breiten Holzspatel vorsichtig schieben, so dass es weiter stockt, aber noch cremig bleibt. Die Krabben mit Schnittlauch auf das Rührei geben.

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Vollkornschrotbrot mit der Kapern-Meerrettich-Butter bestreichen und das Krabbenrührei auf das Brot heben.

Für die Krabben mit Mango:

- 40 g gepulte Nordseekrabben
- ½ vollreife Mango
- ½ Limette, davon Saft und Abrieb
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 1 TL griechischer Joghurt
- 1 TL Agavendicksaft
- Chili, aus der Mühle

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Mango mit dem Limettensaft und geschältem Ingwer fein pürieren. Joghurt unterrühren und Chili hinzufügen. Die Creme mit dem Agavendicksaft abschmecken und vorsichtig mit den Krabben vermengen.

Die Krabben auf einem Löffel servieren.

Für den Wildkräutersalat: Den Rucola abbrausen, trockenschleudern und verlesen. Den Wasserfenchel fein zupfen. Den Sauerklee grob hacken. Aus Balsamico, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren. Die Salatkräuter mit der Vinaigrette verrühren.

50 g junger Rucola
½ Bund Wasserfenchel
20 ml weißer Balsamico
¼ TL Agavendicksaft
4 Zweige Sauerklee
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Salat-Pesto: Den Salat waschen, trockenschleudern und verlesen. Den gezupften Kopfsalat mit Rapsöl, Zitronen- und Zitronenpfeffer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Agavendicksaft abschmecken und leicht salzen.

¼ grüner Kopfsalat
½ Zitrone, davon der Saft
1 TL Agavendicksaft
30 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Zitronenpfeffer, zum Würzen

Die drei Krabbengerichte auf einem rechteckigen Teller nebeneinander servieren, Salat-Pesto um die Krabben dünn verstreichen, mit Wildkräutern garnieren und servieren.